

Os 5 erros

Que Estão a Sabotar a Tua Recomposição Corporal



Porque o teu corpo não está mais difícil — está apenas a pedir sinais mais inteligentes.



Samanta McMurray, Health Coach



ANTES DE COMEÇARMOS

...

Se tens mais de 30 anos ou estás a caminho, e sentes que já fizeste várias dietas, já cortaste hidratos, já aumentaste o cardio ou já começaste 'na segunda-feira' inúmeras vezes... mas o teu corpo não responde como antes — o problema não és tu.

Depois dos 30, o corpo feminino torna-se mais sensível ao stress, menos tolerante a extremos e mais dependente de estrutura. Aqui estão os **5 erros mais comuns que sabotam a recomposição corporal nesta fase da vida.**

FALA COMIGO!

@EATLOVEWITHLOVE

SAMCMURRAYHEALTHCOACH@GMAIL.COM



Este guia tem carácter educativo e informativo.

Não substitui acompanhamento médico ou
nutricional individualizado.

Em caso de condição clínica específica, procura
aconselhamento profissional adequado.

VAMOS A ISTO

1. FAZER DEMASIADO CARDIO E POUCA MUSCULAÇÃO

A partir dos 30 começamos lentamente a perder massa muscular se não houver estímulo adequado. O músculo não é apenas estética — é metabolismo, firmeza e proteção metabólica. Demasiado cardio e pouca força pode levar a perda de massa magra, aumento de fome e maior stress hormonal. A musculação é o sinal mais claro que o corpo entende como 'mantém este tecido'.



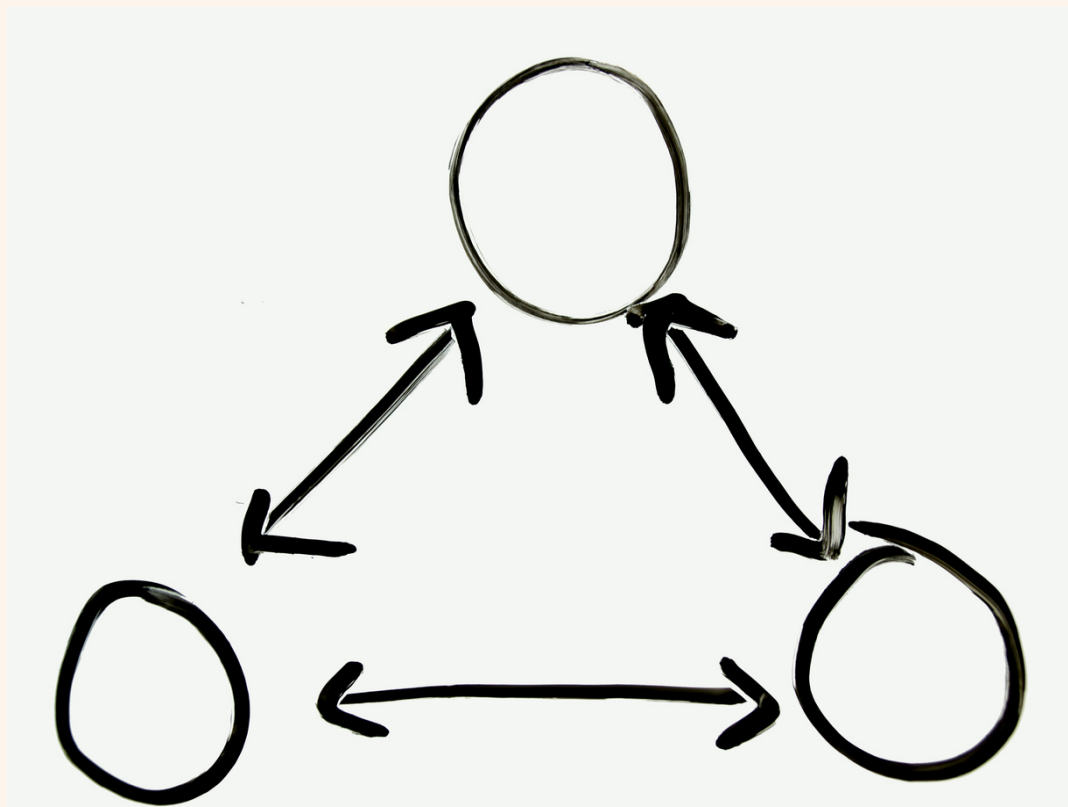
2. NÃO COMER PROTEÍNA SUFICIENTE

Com o passar dos anos ocorre resistência anabólica — o músculo precisa de um estímulo proteico mais claro para se manter. Para a maioria das mulheres ativas, a evidência aponta para cerca de 1,2–1,6 g de proteína por kg de peso corporal por dia.



3.VIVER EM CICLOS DE RESTRICÇÃO E COMPENSAÇÃO

Restrição excessiva aumenta
hormonas da fome e torna alimentos
'proibidos' ainda mais desejados. O
ciclo restrição → libertação → culpa
impede consistência.



4. IGNORAR O SONO E O STRESS

Privação de sono e stress crónico aumentam cortisol, associado a maior retenção abdominal, mais cravings e pior recuperação muscular.



5. MEDIR TUDO APENAS PELA BALANÇA

A balança não distingue gordura de músculo. Na recomposição corporal, o peso pode manter-se estável enquanto o corpo melhora em firmeza, força e composição.



CONCLUSÃO

Depois dos 30, o corpo não está mais difícil — está mais exigente. Exige estímulo de força consistente, proteína adequada, estrutura alimentar, sono e menos extremos.

Se este guia te fez perceber que talvez o problema nunca tenha sido falta de força de vontade, mas sim falta de estrutura... imagina o que pode acontecer quando aplicas estes princípios de forma organizada durante 30 dias.

É exactamente isso que aprendemos no **Desafio 30·30·30**.

A próxima edição arranca **no dia 16 de Março!**

Inscribe-te aqui!



WWW.SAMCMURRAYHEALTHCOACH.COM