



Corpo Denso e Definido:

O SEGREDO QUE NINGUEM CONTA

ROCK
BUL

QUEM É DR. NOGUEIRA?

Servidor público, casado e pai de 3 filhos, iniciou suas atividades de musculação e treinamento aos 14 anos de idade, quando pediu à sua avó um presente: a mensalidade daquela academia old school do bairro onde nasci, muito famosa por ter vários atletas de fisiculturismo.

Hoje, totalizando 26 anos de experiência prática e científica, venho, através deste, te ajudar a alcançar seus resultados em saúde.



DIETA

Uma refeição sempre bem balanceada, com carboidratos complexos, frutas, fibras e proteínas.

* **Uvas vermelhas e pretas:** ricas em resveratrol e polifenóis, antioxidantes que auxiliam na proteção cardiovascular e na prevenção do câncer.



PROTEÍNAS

Peito de frango, tilápia, salmão e ovos



FRUTAS

Melão, melancia, maçã, morango, abacaxi, uvas pretas e vermelhas



FIBRAS

Chia, linhaça e aveia

SUPLEMENTOS PARA PERDA DE GORDURA

- 🔗 Todo e qualquer suplemento que possa contribuir com o aumento do déficit calórico;
- 🔗 Aumentar gasto energético (termogênicos);
- 🔗 Aumentar o nível de atividade física (estimulantes);
- 🔗 Reduzir a ingestão alimentar (saciadade);
- 🔗 Reduzir absorção dos alimentos;

SÃO ELES: TERMOGENICOS, CAFEINA, CHA VERDE, PICCOLIANATO DE CROMO ENTRE VARIOS OS MAIS ATUAIS E POTENTE VAI TE AJUDAR NA PERDA DE GORDURA.

MAIS DELES ABAIXO

TREINO “BUMBUM CORAÇÃO”

SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS

Abdução de Quadril no Banco/Máquina (com isometria de 2 seg no final do movimento)

- 4 séries x 15 repetições (30 seg de descanso)

Extensor de Quadril na Polia

- 3 séries x 15 repetições (30 seg de descanso)

Afundo Búlgaro

- 4 séries x 12 repetições (20 seg de descanso)

Exercício Concha

- 4 séries x 12 repetições (20 seg de descanso)

Exercício Conjugado (Bi-Set)

👉 Fazer um exercício seguido do outro imediatamente e descansar 20 seg entre as séries.

Levantamento Pélvico com Isometria

- 4 séries x 12 repetições

Abdução de Quadril na Máquina (FST-7)

- 7 séries x 7 repetições (descanso curto entre séries)





Dr. Nogueira

NUTRICIONISTA & PERSONAL TRAINER

Gostou do que aprendeu aqui? Quer saber
mais e mudar de vida com o gigante?

Venha que vou cuidar da sua saúde e estética de
perto Consultoria on-line presencial.

CLIQUE AQUI E COMPRE A VERSÃO COMPLETA



[COMPRAR](#)