

DESTRAVE SEU GANHO MUSCULAR

3 ERROS QUE TRAVAM SEU CRESCIMENTO MUSCULAR



[MARCELABRIGAGAONUTRI](https://www.instagram.com/marcelabrigagaonutri)



WWW.MARCELABRIGAGAO.COM.BR

POR QUE VOCÊ TREINA TANTO E AINDA NÃO CRESCE?

Você **treina**, segue **dieta**, até investe em **suplementos**, mas quando olha no espelho, sente a frustração: **o corpo não cresce**.

E aí vem a dúvida:

Será que preciso **comer o dobro? Treinar até a exaustão?**

Comprar mais suplementos?

A verdade é que **nada disso resolve**.

O que trava sua evolução não **é falta de esforço, é errar no básico**.

Existem **armadilhas invisíveis** que fazem você gastar energia **sem ver resultado**.

E se não corrige, vai continuar **se matando nos treinos** e colhendo **quase nada**.

Neste guia, você vai descobrir o que realmente importa para **hipertrofia de verdade**:

- Como acertar a **base da alimentação**.
- O papel real do **pré e pós-treino**.
- **O fator decisivo** que separa quem cresce de quem fica sempre no mesmo lugar.

Porque **crescer não é sobre esforço dobrado**.

É sobre **estratégia certa**.

© MARCELA BRIGAGÃO – ESTE MATERIAL É EXCLUSIVO. COMPARTILHE O LINK, NÃO O PDF.



O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTE EBOOK:

01

ERRO #1: TREINAR PESADO E NÃO CRESCER

☞ O PROBLEMA NÃO É ESFORÇO. É ERRAR NO BÁSICO E TRAVAR OS RESULTADOS.

02

ERRO #2: PROTEÍNA NA MEDIDA ERRADA

☞ NEM FALTA E NEM EXAGERO FUNCIONAM. O CORPO RESPONDE À DOSE CERTA.

03

ERRO #3: ESQUECER O DESCANSO

☞ MÚSCULO NÃO CRESCE NA ACADEMIA. CRESCE QUANDO VOCÊ RECUPERA DE VERDADE.

04

A SOLUÇÃO

☞ CRESCER NÃO É SOBRE TREINAR MAIS OU COMER SEM MEDIDA. É SOBRE USAR A ESTRATÉGIA CERTA NO BÁSICO QUE FAZ DIFERENÇA.



© MARCELA BRIGAGÃO – ESTE MATERIAL É EXCLUSIVO. COMPARTILHE O LINK, NÃO O PDF.



[MARCELABRIGAGAONUTRI](https://www.marcelabrigagaonutri.com.br)



WWW.MARCELABRIGAGAO.COM.BR

ERRO #1: TREINAR PESADO E NÃO CRESCER

👉 Você se dedica nos treinos, aumenta carga, sai exausto da academia... mas quando se olha no espelho, **a evolução não aparece.**

Resultado: esforço dobrado, frustração e a sensação de estar sempre no mesmo lugar.

O caminho certo: treinar forte não basta. **A alimentação precisa acompanhar o treino** para que o corpo tenha o que precisa para evoluir. Sem essa base, todo esforço vira desperdício.



ERRO #2: PROTEÍNA NA MEDIDA ERRADA

☞ Achar que **quanto mais proteína, melhor** é cilada. Nem a falta, nem o excesso funcionam.

Resultado: você gasta energia, dinheiro e **continua estagnado.**

O ajuste necessário: a quantidade exata de proteína **depende de cada pessoa.** É aqui que entra meu papel como **nutricionista:** ajustar a dose e a estratégia pra você crescer de verdade, sem desperdício.



ERRO #3: ESQUECER O DESCANSO

👉 Existe um mito de que “quanto mais treino, mais resultado”. Só que **músculo não cresce na academia**: ele cresce no descanso.

Resultado: sem recuperação, o corpo entra em fadiga, trava o ganho de massa e pode até regredir.

A estratégia que funciona: respeite o **sono**, reduza **telas à noite** e encare o descanso como parte do treino. É fora da academia que o corpo se reconstrói e evolui.



A SOLUÇÃO

👉 Crescer de verdade não é sobre **treinar até a exaustão** ou **encher o prato sem medida**.

É alinhar três pilares que mudam o jogo:

- **Treino bem estruturado.**
- **Alimentação sob medida.**
- **Descanso estratégico.**

💡 E já tem algo que você pode aplicar **a partir de hoje**:

- Inclua **proteína em todas as refeições**.
- Defina um **horário fixo de sono**.

Esses passos já preparam o terreno.

Mas o crescimento sólido e contínuo vem quando você tem uma **estratégia personalizada** em cada detalhe da rotina.

© MARCELA BRIGAGÃO – ESTE MATERIAL É EXCLUSIVO. COMPARTILHE O LINK, NÃO O PDF.



PARE DE TRAVAR. COMECE A CRESCER.

👉 **PARE DE TREINAR EM VÃO.** Cada treino sem estratégia é energia desperdiçada.

Agora você já entendeu o que trava seu crescimento: esforço sem base alimentar, dieta “copiada” ou suplementação aleatória.

A verdade é clara: **treino sozinho não faz você evoluir.**

Sem alinhar **treino, nutrição e descanso**, você vai continuar rodando em círculos, sem resultado real.

Foi por isso que criei um acompanhamento **100% personalizado**, feito pra ajustar cada detalhe ao seu corpo, rotina e objetivo de hipertrofia.

Assim você **ganha clareza**, para de desperdiçar tempo e começa a ver os músculos **responderem de verdade.**



👉 **QUERO DESBLOQUEAR MEU CRESCIMENTO MUSCULAR AGORA**

Vagas limitadas. Cada semana perdida é um treino sem resultado real.