



Olá, aqui é o [Bruno Rodrigo](#) falando. Tudo bem com você?



Este é um **PDF interativo**, ou seja, caso você encontre alguma palavra/frase escrita dessa forma: "[assim](#)" basta clicar nela que você será redirecionada para uma pagina com um conteúdo mais aprofundado ou talvez seja o estudo/referencia de algum artigo.

Antes de mais nada, Se eu pude te ajudar de alguma forma, por favor, compartilhe com algum amigo(a) que precisa de um incentivo na dieta.

Se possível, **Me siga** no [Instagram @brdanutricao](#)
Ainda, Caso se sinta confortável, pode *me marcar nos seus posts/stories*.
Ficarei **feliz** em conhece-lo e trocar experiências.



[Instagram.com/brdanutricao](https://www.instagram.com/brdanutricao)



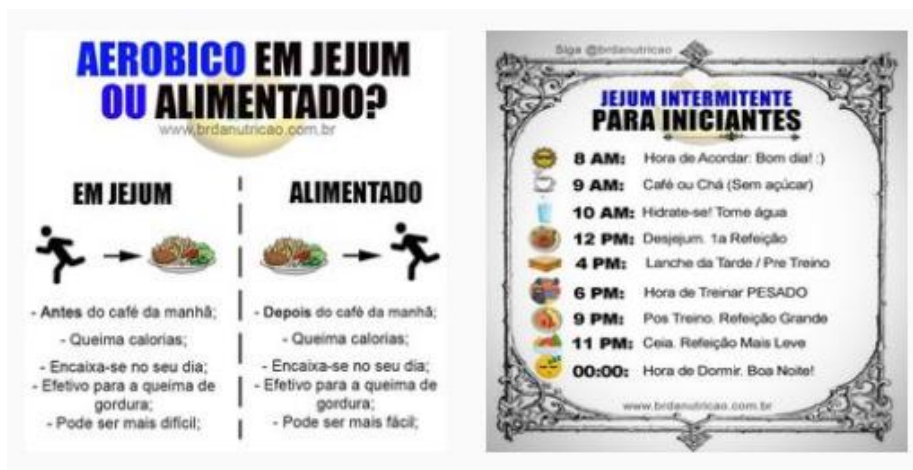
[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteudo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Algumas postagens que você vai encontrar no meu Instagram:



Atualmente compartilho lá várias **dicas sobre alimentação e treinos**, além de "macetes"/*hacks* de uma vida saudável.

Também faço vários **sorteios de camisetas** e brindes, além de **descontos de nossos produtos** da [BR da Nutrição](https://www.brdanutricao.com.br).



Em breve quero *compartilhar mais dos meus bastidores*, do meu dia a dia, aquilo que faço etc...

Mas sou um cara **timido**. Me ajude com isso **incentivando e comentando em minhas postagens**.

Se quiser, **pode também compartilhar** comigo o que pensa e **me marcar** em suas postagens. Eu sempre **leio e respondo a todos**.

~



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](https://www.brdanutricao.com.br)



Acesse [brdanutricao.com.br](https://www.brdanutricao.com.br) para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Se puder também, se inscreva em nosso canal no Youtube.



[Youtube.com/BRdaNutrição](https://www.youtube.com/BRdaNutrição)

Aqui eu compartilho vídeos com **muito conteúdo** para ajudar você a **conquistar seus objetivos estéticos o mais rápido possível**. É um dos canais de *fitness* que mais cresce atualmente.

Pretendo também fazer um **Curso GRATUITO sobre Emagrecimento e disponibilizar lá no Youtube**.

Portanto, **não se esqueça de ativar as notificações** (só clicar no tal "sininho")



ative as notificações!



[Facebook.com/BRdaNutricao](https://www.facebook.com/BRdaNutricao)

Ai no Face eu compartilho vídeos, imagens, textos etc...

Uma "coisa" muito legal é que **frequentemente eu estou "ao vivo" conversando com o pessoal** lá, tirando dúvidas, dando ideias e tal...*É importante que você esteja lá também...*



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021



Blog de Conteúdo: BRdaNutricao.com.br

Este é o portal de conteúdo onde você vai encontrar diversos artigos, passo a passo com estratégias do *básico ao avançado* para emagrecimento, ganho de massa muscular (hipertrofia), saúde e performance. *É fundamental que você coloque nos seus favoritos!*

~



Metodo Emagrecer Comendo MEC: [Treinamento em PDF](#)

Esse é o principal meio de você começar agora a ter **resultados de emagrecimento** e *conquistar a boa forma*, pois é o **único passo a passo** que pega "literalmente pela mão" até a **conquista do peso ideal, sem passar fome, sem dietas extremistas.**

~



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021



Extra: [Assessoria Esportiva Online](#)

Essa é nossa Consultoria *Fitness Online* indicada para quem quer **poupar tempo** e não ter que ficar estudando *como alcançar o corpo que deseja*. Eu simplesmente **vou te passar o caminho mais rápido e mais fácil** para se chegar nos **melhores resultados estéticos**.

~
Ufa... chega né!

PS: Quando você acessar meu canal do youtube e o Blog, dá uma olhada nos vídeos e artigos, dai me fala **qual outro conteúdo você gostaria de ver**, tá bom...?

HABITOS DA BOA FORMA

São pequenas mudanças de habito, ajustes finos, que farão com que você tenha **sucesso na sua JORNADA DO EMAGRECIMENTO**.

Então, pra começar, precisamos estar constantemente nos monitorando e uma forma muito eficaz de se fazer isso é ter um **DIARIO ALIMENTAR**... anotar tudo que se come.



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteudo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

[Clique aqui](#), se inscreva e receba um **Diario Alimentar em PDF GRATIS** para você *monitorar a sua rotina de alimentação*. (Não se esqueça de *imprimi-lo*, hein!).

Você precisa ter por escrito tudo que poderá influenciar, direta ou indiretamente, a sua dieta e planejamento do dia.

Aquela uma horinha que você gasta treinando na academia todos os dias não chega nem perto do estrago que você pode fazer nas 23 horas restante do seu dia.

Se você não tem ideia do QUANTO come por dia, será muito mais difícil se planejar no longo prazo.

Você também precisa **SE PLANEJAR...**

Procure deixar toda a comida da dieta já pronta. Reserve um dia da semana (Final de semana, por exemplo) e deixe todas suas refeições prontas.

Veja, Recentemente entrou uma aluna na [Consultoria Esportiva Online 1-1](#), Debora o nome dela. E um dos obstáculos que ela tinha para conseguir fazer dieta era justamente esse... **a falta de tempo (que na verdade era falta de planejamento)**.

Debora é medica plantonista e ela ficava o dia todo sem comer. Quando ela saía do plantão, ela chegava em casa “morta de fome”. (Isso quando não passava no Mc Donalds ou algum outro *Fast Food* no caminho)



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



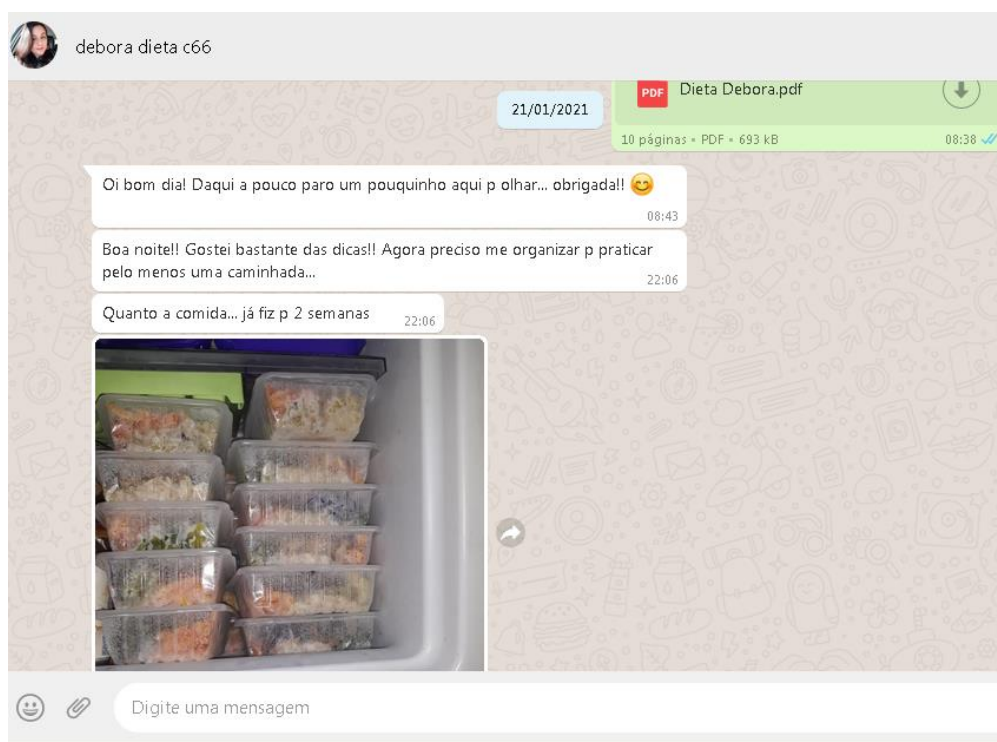
Acesse brdanutricao.com.br para mais conteudo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Foi então que, com alguns *poucos ajustes na dieta* e dando algumas **dicas** ela conseguiu **organizar** sua rotina e advinha só: **Os resultados vieram!**

Como falei “Faltava planejamento...”

Uma coisa que levo comigo é: “quem quer, dá um jeito!” Olhe então que ela fez...



Que orgulho!

Entregamos a ela uma dieta simples e, ao mesmo tempo, **eficaz**. Com uma *escolha de alimentos fáceis e práticos de serem preparados*.

No dia seguinte mesmo a debora tirou 1-2 horas do seu dia e fez TODAS refeições para duas semanas.

E tem Mais... na semana seguinte ela veio contar que já havia **perdido quase 2kg!**



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](https://brdanutricao.com.br)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Não só ela... Mas outra aluna (medica tambem) Jeniffer, teve uma **evolução absurda!** Veja...



"Até eu fiquei impressionada. Eu estou bem feliz, mas isso será só o começo, quero mais kkk Nas **medidas mudou bastante** também. (...)
Está bem legal, **me sinto mais fina e mais firme, pernas mais grossas, braços menores. O abdômen também mais firme**, cavando na cintura, até esboça um projeto de desenho no abd kkkk Cada semana vai ficando melhor, e aí motiva a continuar "



[Jeniffer Figueira](#) IG @jheni.rf- Florianopolis - SC



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Mas enfim, eu quero que você tire 1 a 2 horas do seu dia (pode ser aos finais de semana) e cozinhe suas refeições saudáveis.

Você deverá mante-las na geladeira e/ou congeladas no freezer/congelador.

Essa dica também é muito útil pra você evitar cair na armadilha das 'comidas prontas'...*fast foods* etc.

Eu mesmo gosto de preparar toda minha comida da semana no domingo (dia que tenho mais tempo livre – e a maioria das pessoas também).

Em 1-2 horas eu já preparo tudo e coloco no congelador...



Assim, quando a fome bater eu sempre tenho algo saudável a minha disposição, evitando que eu peça um lfood por exemplo.

(Fora também que me poupa o 'bolso' \$\$)



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](https://www.brdanutricao.com.br)



Acesse [brdanutricao.com.br](https://www.brdanutricao.com.br) para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Bom, além dessa ótima dica que mencionei anteriormente, está na hora de explicar sobre os **6 Hábitos Saudáveis** que **você deve começar a implementar HOJE MESMO!**

Imprima a imagem abaixo para sempre se lembrar de praticar cada um desses itens até se tornarem hábitos sólidos...

6 HÁBITOS DA BOA FORMA

Siga @brdanutricao



Hábito #1

Exercite-se Regularmente



Hábito #2

Monitore Seu Peso



Hábito #3

Tenha uma Rotina Alimentar >



Hábito #4

Controle Sua Fome



Hábito #5

Priorize Seus Treinos & Dieta



Hábito #6

Não Desista!



<https://www.instagram.com/p/CGh1OUGFrIZ/>

Para mostrar pra mim que **você está 100% Comprometido mesmo** com a causa. **Acesse o link do instagram** logo acima e comente **“To focado”** pra eu saber e *te apoiar!*



[Conheça o Método Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

É através desses hábitos que as pessoas **atingem o peso ideal e mantem o peso para sempre**: Elas constroem “Hábitos Saudáveis”

O erro que a maioria comete é que na hora de começar a seguir uma dieta, elas não pensam se vão conseguir **manter essa dieta** por muito tempo..

Elas só querem saber quantos kilos vão perder na primeira semana.

A princípio podem até conseguir perder algum peso, mas logo depois acaba “quebrando”/desistindo e então volta tudo ao que era antes (maus hábitos) - inclusive o peso.

Este é o famoso “**Efeito Sanfona**” (ou efeito **rebote**). Não sendo raro o peso voltar ainda maior do que era antes...

Então Se você deseja realmente **emagrecer e manter esse peso para sempre**, **você PRECISA desenvolver bons hábitos (saudáveis)** que refletem o estilo de vida do seu “novo eu”!

Permita-me agora explicar rapidamente cada um desses itens...

Habito #1

Exercite-se
Regularmente



TREINO! Um dos pilares fundamentais que citei anteriormente. Tente se exercitar no min **3x na semana**. Isso **umenta seu metabolismo e te motiva a permanecer na dieta**. Além do treino seria interessante fazer um cardio, aerobico tambem.



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](https://www.brdanutricao.com.br)



Acesse [brdanutricao.com.br](https://www.brdanutricao.com.br) para mais conteudo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Habito #2

Monitore Seu Peso



Monitore seu peso. Isso evita que voce "acidentalmente" engorde 3kgs em pouco tempo. Eu particularmente gosto de me pesar 1x na semana mas tem aqueles que preferem todos os dias, como uma especie de "ritual" (é valido tambem). Também, procure Tirar fotos e medidas (com uma fita metrica) 1x por mes.

Habito #3

Tenha uma Rotina Alimentar



Tenha uma rotina alimentar. Tente sempre comer as mesmas coisas. Eu sei que esse item nao vai te agradar, mas veja... Quanto mais voce pensar NO QUE comer, maior a chance de fazer uma MA escolha. Voce pode também colocar **substituições** adequadas para cada uma de suas refeições.

Habito #4

Controle Sua Fome



Controle sua fome. A fome é um dos **piores inimigos** de quem faz

dieta. Voce deve entender a **diferença entre a fome real fisiologica e a vontade de comer (gula)**. Quem tem fome, come qualquer coisa. Agora, se voce tem um **desejo especifico por alguma comida...** ai, caro colega, é só vontade mesmo. Obs.: O item anterior te ajudara nisso.



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](http://Conheça o Metodo Emagrecer Comendo (MEC))



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteudo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Habito #5

Priorize Seus
Treinos & Dieta



Dê prioridade para os treinos e dieta. Já tenha em mente como vai

ser sua rotina e como vai conseguir treinar naquele dia. Faça esse planejamento antes e dê prioridade. Caso tenha algum evento social no dia, se programa para treinar antes. Provavelmente também vai ter comidas gostosas nesse evento. Como você treinou no dia o “prejuízo” será menor.

Habito #6

Não Desista!



E por fim... **nao desista!** 50% de algo é melhor do que 0. Voce precisa

de **paciencia**. Pois isso é algo para a vida toda, não tem um prazo final. Faça disso um **estilo de vida!**

Não deixe que uma “fugidinha” da dieta, acabe com o restante do planejamento do dia.

Eu já tive esse tipo de pensamento...

Eu evitava sair para eventos, pois sabia que não conseguiria me controlar. Ou quando eu acabava indo mesmo assim, comia um pouco – uma quantidade irrelevante – mas, na minha cabeça, surgia pensamentos como: “*Agora que você já furou o plano, chuta o balde...*” e era o que eu fazia... tornava o que era um pequeno deslize num desastre total.

Não precisa ser assim.

Errou? Bola pra frente, finge que nada aconteceu e volta pra dieta.



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](https://www.brdanutricao.com.br)



Acesse [brdanutricao.com.br](https://www.brdanutricao.com.br) para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

Foi com esses hábitos que consegui mudar minha vida e conquistar resultados de boa forma que jamais imaginei que fosse capaz...



Não só em mim, mas passei esses ensinamentos para outros alunos da [Consultoria Fitness Online 1-1](#) e eles também tiveram progressos no físico. Veja...



"Eu já treinava e fazia dieta. Sabia calcular os macros e tal mas mesmo assim não via os resultados que queria. Foi quando conheci o Bruno Rodrigo "BR" e com poucos ajustes já tive um enorme progresso. Sou muito grata!"



[Isabelli de Souza](#) IG @isa_dsouzaa - Presidente Prudente - SP



[Conheça o Método Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021

A Isa gostou tanto do serviço que até deixou um depoimento, assiste ai: <https://vimeo.com/469729474>

Enfim... não só ela, mas como **dezenas de outros alunos** também tiveram suas vidas mudadas e conquistaram a boa forma através dessa e outras dicas.

[Veja outros depoimentos.](#)

Se você deseja fazer parte desse time que só vem crescendo a cada dia, [entre em contato conosco](#) e veja o melhor plano que se encaixa para você...

Informações Importantes:

Logo abaixo você encontrará alguns **links uteis**:

- Como Funciona Nossa [Assessoria Esportiva Online](#)? Algumas [dúvidas comuns](#) e **nosso diferencial**.
- [Como Montamos Seus Planejamento](#) da Consultoria Esportiva Online – Confira em detalhes o que constitui cada um de [nossos planos](#).



Whatsapp BR da Nutrição

(18) 98199 5977



Com Amor, BR.



[Conheça o Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#)



Acesse brdanutricao.com.br para mais conteúdo sobre hipertrofia e condicionamento físico

Todos Direitos Reservados BR da Nutrição 2018~2021