

E - B O O K E X C L U S I V O

POR QUE VOCÊ NÃO EMAGRECE DEPOIS DOS 35

*os 5 motivos reais — e o caminho certo para destravar,
com ou sem caneta*



ALISON GUSTAVO

Nutricionista esportivo CRN8-13.215 · Educador Físico CREF 10673/G-PR
Mestre em Promoção da Saúde

“

*O problema nunca foi
falta de força de vontade.
Foi método.*

O corpo depois dos 35 segue outras regras —
este e-book ensina você a jogar por elas.

NESTE E-BOOK

Sumário

- 01 Uma conversa franca com você
- 02 Motivo 1 · Você está perdendo músculo
- 03 Motivo 2 · Proteína de menos
- 04 Motivo 3 · Seus hormônios mudaram
- 05 Motivo 4 · Sono ruim e estresse alto
- 06 Motivo 5 · Dietas radicais e efeito sanfona
- 07 A era das canetas · Ozempic e Mounjaro
- 08 O caminho certo · 5 pilares
- 09 Próximo passo · Desafio 21 Dias DESTRAVA



ANTES DE COMEÇAR

Uma conversa franca com você.

A verdade número 1: o problema não é falta de força de vontade.

Se você tem mais de 35 anos e sente que faz tudo “certo” mas o corpo simplesmente não responde como antes, este e-book é para você. Você não é fraco nem preguiçoso — o corpo depois dos 35 segue regras diferentes, e quase ninguém te ensinou a jogar por essas novas regras.

Nos próximos minutos você vai ver os 5 motivos reais que travam o emagrecimento depois dos 35, o que a “era das canetas” (Ozempic, Mounjaro) mudou nisso tudo, e o caminho prático para destravar. Sem dieta maluca, sem passar fome e sem promessas milagrosas. Vamos?



MOTIVO UM

Você está perdendo músculo (e o metabolismo cai junto).

Menos músculo = metabolismo mais lento.

A partir dos 30 anos, perdemos massa muscular de forma natural se não fizermos nada para impedir. E o músculo é o motor que queima energia o dia inteiro, até parado. Menos músculo significa mais facilidade para engordar e mais dificuldade para emagrecer.

O erro mais comum é tentar emagrecer só “comendo menos” e fazendo esteira. O ponteiro até cai no começo — mas boa parte do que você perde é músculo e água, não gordura. O metabolismo desacelera ainda mais e o peso volta.

O QUE FAZER

Treino de força (musculação) pelo menos 3x por semana é inegociável depois dos 35. É ele que preserva e reconstrói o músculo, acelera o metabolismo e dá forma ao corpo. Não precisa ser pesado nem demorado — precisa ser constante e bem feito.



MOTIVO DOIS

Você come proteína de menos.

Proteína é o nutriente mais importante depois dos 35.

Ela preserva o músculo, aumenta a saciedade (você sente menos fome) e gasta mais energia para ser digerida do que carboidrato e gordura.

A maioria das pessoas concentra a proteína no almoço e no jantar — e quase nada no café da manhã e nos lanches. Isso sabota o músculo e a saciedade o dia inteiro.

O QUE FAZER

Distribua proteína em todas as refeições, mirando entre 1,2 e 1,6 g por quilo de peso por dia. Na prática: inclua uma boa fonte (ovos, carnes, frango, peixe, iogurte, whey) em cada refeição, inclusive no café da manhã.



MOTIVO TRÊS

Seus hormônios mudaram (menopausa e testosterona).

Não é desculpa nem sentença — é informação.

Nas mulheres (menopausa e pré): a queda de estrogênio favorece o acúmulo de gordura abdominal, piora o sono e mexe com o apetite. Nos homens: a queda natural de testosterona reduz a massa muscular, a disposição e facilita o ganho de barriga.

Quando o plano respeita essa nova fisiologia — treino de força, proteína, sono e constância — o corpo volta a responder muito bem.

IMPORTANTE

Alterações hormonais e exames devem ser acompanhados pelo seu médico. Treino e nutrição corretos potencializam (e muito) qualquer tratamento — mas não substituem a avaliação médica.



MOTIVO QUATRO

Sono ruim e estresse alto (o cortisol contra você).

Você pode fazer tudo certo — e o cortisol sabotar.

Dormir mal e viver no estresse mantêm o cortisol lá em cima. Cortisol alto aumenta a fome (principalmente por doces), favorece a gordura abdominal e atrapalha a recuperação do treino.

Dieta perfeita + treino certo + 5 horas de sono no limite = corpo trabalhando contra você.

O QUE FAZER

Trate o sono como parte do tratamento. Mire 7 a 8 horas, crie rotina de horário, reduza telas à noite e inclua momentos de desconpressão no dia. Parece simples — e muda o jogo do emagrecimento.



MOTIVO CINCO

As dietas radicais e o efeito sanfona.

O segredo não é a dieta mais fechada — é a que você mantém.

Toda dieta muito restritiva funciona por algumas semanas e depois cobra a conta: você passa fome, perde músculo, o metabolismo desacelera, a fome explode — e você recupera tudo, às vezes com juros. Depois dos 35, o efeito sanfona é ainda mais cruel.

Emagrecer de forma saudável é rápido no começo (menos inchaço, mais disposição, roupa folgando) e constante no longo prazo — em torno de meio a um quilo de gordura por semana.

O QUE FAZER

Fuja de promessas de “10 kg em 10 dias”. Busque um plano sustentável, com comida de verdade, que respeite a sua rotina. Resultado rápido e seguro existe — radicalismo perigoso, não.

OZEMPIC E MOUNJARO: COMO NÃO PERDER MÚSCULO

As canetas emagrecedoras (semaglutida, tirzepatida) ajudaram muita gente — mas trouxeram um problema que poucos explicam: sem os cuidados certos, uma parte grande do peso perdido pode ser músculo, não gordura.

30–40%

do peso perdido na caneta pode ser massa muscular — sem treino de força e proteína suficiente. Perder músculo desacelera o metabolismo, causa flacidez e faz o peso voltar quando a medicação para.

Os 3 cuidados inegociáveis:

- 1 Proteína alta e bem distribuída ao longo do dia
- 2 Treino de força pelo menos 3x por semana
- 3 Acompanhamento profissional de nutrição e treino

Importante: este material não prescreve nem indica medicamento — isso é decisão exclusiva do seu médico. Eu cuido do treino e da nutrição que fazem a medicação valer a pena.

O que fazer a partir de hoje.

Juntando tudo, o caminho para destravar o emagrecimento depois dos 35 cabe em 5 pilares simples:

01

Treino de força

Musculação 3x por semana para preservar e construir músculo.

02

Proteína suficiente

Uma boa fonte em todas as refeições (1,2 a 1,6 g/kg por dia).

03

Sono e rotina

7 a 8 horas por noite e manejo do estresse para controlar o cortisol.

04

Alimentação que você mantém

Comida de verdade, sustentável, sem radicalismo.

05

Método e constância

Um plano feito para você — e alguém acompanhando de perto.

A boa notícia: você não precisa fazer isso sozinho(a). Foi exatamente para isso que eu criei o meu método — unindo, na mesma pessoa, o nutricionista e o treinador que cuidam de você.

PRÓXIMO PASSO

DESTRAVE DE VEZ NOS PRÓXIMOS 21 DIAS

Se você quer sair da estagnação e provar para você mesmo(a) que dá certo, o ponto de partida é o Desafio 21 Dias DESTRAVA: um plano de treino e alimentação simples de seguir, feito para o corpo e a rotina de quem passou dos 35 — com acompanhamento e comunidade para você não fazer sozinho(a).

treino + dieta com quem entende dos dois

QUERO PARTICIPAR DO DESAFIO

WhatsApp (44) 99721-6684 • www.alisongustavo.com.br

S O B R E O A U T O R

Alison Gustavo



CRN8-13.215

Nutricionista esportivo

CREF 10673/G-PR

Educador Físico

Mestre

em Promoção da Saúde

Alison une treino e dieta no mesmo método para ajudar adultos acima dos 35 anos a emagrecer com saúde e recuperar a performance — em Maringá-PR e online, para todo o Brasil.

“O nutricionista e o treinador na mesma pessoa: o seu plano de comida e o seu treino nascem juntos, se conversam e são ajustados de perto, semana a semana.”

DESAFIO 21 DIAS

destrava

@alisongustavo · www.alisongustavo.com.br