

vida  
**FLEX**

# *Método BCB 2.0: ganho de músculos*

Aprenda a **COMO FUNCIONA O MÉTODO DE GANHO DE MASSA MUSCULAR**





# O ATRASO

01

Aumento **+500kcal de GET**

02

Tá progredindo carga? Manter as calorias

03

Se não está mais progredindo - **aumento de 10% do superávit**

04

**NÃO SE BASEIE NO SEU PESO**

# Entenda:

- **ALIMENTAÇÃO LIMPA:** fazer aquele Bulking “limpo”, evitando consumo de alimentos não nutritivos, e, ao consumi-los, consumir com as estratégias que falarei no próximo módulo.
- **CUIDADO AO AUMENTAR AS CALORIAS:** se aumentar as calorias com a cautela, tudo certo. TENHA PACIÊNCIA, é uma fase demorada mesmo e seu peso vai subir bem aos poucos, porque ganhar massa muscular é muito mais difícil que ganhar gordura.
- **TREINE INTENSAMENTE E ATÉ SEU LIMITE:** não adianta fazer treinos “fofos”, você precisa treinar PESADO, se concentrando no músculo trabalhado. O seu limite em alguns dias pode ser melhor que em outros, não tem problema fazer treinos não tão bons alguns dias, mas sempre DÊ O SEU MELHOR DAQUELE DIA. E foque em PROGRESSÃO DE CARGA.
- **CARDIO 3X NA SEMANA:** não, fazer cardio não vai te fazer perder gordura, mas vai aumentar sua resistência cardiorrespiratória e te ajudar a treinar melhor. Além disso, melhora sua sensibilidade à insulina, que já aprendemos que é essencial nessa fase. Não há necessidade de fazer um hiit ou algo do tipo, faça um cardio moderado, andando aceleradamente para suar e cansar. PRIORIZE SEMPRE A MUSCULAÇÃO.
- **FAÇA REFEIÇÕES LIVRES PLANEJADAS:** nas próximas aulas, vou te ensinar 2 estratégias de refeições livres planejadas, dentro das suas calorias. Evite ao máximo fazer refeições livres consumindo acima das suas calorias de Bulking, pois, como já está em superávit calórico, isso pode atrapalhar um pouco seus resultados.



*vida*  
**FLEX**