

vida  
FLEX

# COMO E QUANDO finalizar o emagrecimento

Aprenda o momento certo **para sair da fase de emagrecimento**





# QUANDO FINALIZAR?

01

**Quando estiver com um % de gordura satisfatório:** mas como eu falei no módulo de como medir seus resultados, os métodos para medir seu percentual de gordura de dão valores muito imprecisos, portanto, meça seus resultados com fotos e pelo espelho. Quando já estiver numa quantidade de gordura satisfatória pra você, pode sair dessa fase.

02

**Se estiver perdendo massa muscular:** perder massa muscular é algo que vai atrapalhar muito sua fase de emagrecimento e seus resultados. Portanto, caso esteja acontecendo isso no seu cutting, talvez o ideal seja subir as calorias.

03

**Quiser ganhar massa muscular:** talvez você não esteja sentindo que está perdendo massa muscular, mas não esteja satisfeita com a sua quantidade atual de massa muscular. Nesse caso, se estiver com uma quantidade baixa de gordura, pode subir as calorias para ir até a fase de ganho de massa muscular (Bulking)

04

**Não esteja conseguindo mais manter a dieta: ISSO NÃO É FALTA DE FORÇA DE VONTADE.** Quando você está numa dieta de emagrecimento por muito tempo, conforme o tempo passa, seu corpo tem mecanismos pra te fazer sentir mais fome e isso compromete sua adesão na dieta. Se não estiver tendo adesão, SIGA A FASE DE DIET BREAK DO METODO CRX.

## COMO FINALIZAR?

**Suba as calorias pra manutenção e permaneça nela por 2 semanas** pro DIET BREAK, caso queira voltar a emagrecer em seguida; se já quiser sair dessa fase, depois da manutenção, siga as instruções do módulo de bulking.



*vida*  
**FLEX**