

DOCUMENTO PESSOAL · JESSICA CAROLINE · 28 A · 79 KG · 1,70 M

Aparecer primeiro. Treinar depois.

Plano de movimento pra mulher 28 a · sedentária · sem academia · que odeia treinar e tem zero vontade de começar. Semana 1 = 5 minutos por dia. Sério. Sem culpa. Sem regime. Construir o hábito de aparecer antes de construir o corpo. 30 dias detalhados dia por dia. Você não tem que querer · só tem que aparecer.

TINY HABITS

2 MIN · REGRA

SEM ACADEMIA

SEM CULPA

APARECER · NÃO TREINAR

MANUAL · LER ANTES DE COMEÇAR

Por que esse plano funciona.

A maioria dos planos de treino falha em 2 semanas porque exige muito desde o dia 1. Esse plano usa o oposto: começa **tão pequeno** que é impossível falhar. Em 30 dias o cérebro vicia em "vencer" todo dia. Aí o corpo começa a pedir mais.

01 Tiny Habits · BJ Fogg (Stanford)

Hábito que começa pequeno demais pra resistir vira automático em 2-3 semanas. 5 minutos de movimento > 0 minutos de academia que não aconteceu. **Pequeno consistente vence grande esporádico.**

02 Regra dos 2 minutos · James Clear

Toda atividade nova começa em "menos de 2 minutos". Não é meta. É a porta de entrada. Vestir roupa de academia > treinar. Andar até a porta > caminhar 30 min. **O movimento puxa o movimento.**

03 Behavioral activation · psicologia clínica

Em depressão, preguiça e desmotivação: **ação vem antes da vontade.** Esperar querer treinar é esperar a chuva passar com a janela fechada. Aja primeiro. Em 7-10 dias a vontade aparece (Dimidjian 2011, JAMA Psychiatry).

04 Habit stacking · anexar em hábito existente

Anexar exercício em algo que já acontece todo dia: **"depois do café da manhã, eu calço o tênis e ando 5 minutos"**. Cérebro não precisa decidir — o gatilho dispara o ritual. Café é o gatilho · caminhar é a recompensa.

05 Volume mínimo eficaz · Schoenfeld 2024

4 a 6 séries por grupo muscular por semana já produz hipertrofia em iniciante. **Não precisa de 18 séries** nem de academia 5x/sem. 2 sessões de 15 min em casa, com peso corporal, faz o trabalho.

06 Goal gradient · marcar checkbox dispara dopamina

Hull (1932) + estudos modernos de gamificação: cérebro libera dopamina ao marcar um quadradinho de "feito". 30 quadradinhos marcados em 30 dias = 30 microvitórias. **Vicia em vencer.** A balança vem depois.

♥ **Regra de ouro deste mês:** não importa se foi pouco. Importa que aconteceu. Marcou o quadradinho? Venceu. Próximo dia é novo. [Aparecer 25 dias do mês >](#)

CAPÍTULO I · 01-04 MAIO

Sem 1 · só aparecer.



MENU · NÃO OBRIGAÇÃO

Cada dia é UMA pequena coisa. **Faz · marca · acabou.** Não tem regra que precisa fazer mais.

Objetivo único: **aparecer 4 dias seguidos.** Cada dia tem ≤ 8 minutos. Sem agachamento. Sem suor. Sem desculpa. Marca o quadradinho mesmo se foi mole.

DATA	DIA	O QUE FAZER	TEMPO
01/05	Qui	Vestir tênis e roupa de exercício. Anda da porta da casa até a rua e volta. Pode olhar o celular enquanto. Marca o quadradinho. Acabou.	3 min
02/05	Sex	Caminhar 5 minutos no quarteirão depois do café da manhã. Pode ir devagar. Pode parar. Pode ouvir música. Volta pra casa, marca, acabou.	5 min
03/05	Sáb	Caminhada na rua + 1 alongamento. 6 minutos andando. Ao voltar, deita no chão e estica os braços acima da cabeça por 30s.	7 min
04/05	Dom	Descanso ativo. Caminha até a padaria, ou pra visitar alguém, ou no parque com a Valentina. Movimento conta. Marca.	livre



COMO VENCER ESSA SEMANA

- Deixa o tênis pronto na porta de casa
- Coloca uma garrafinha de água do lado
- Marca o quadradinho assim que voltar (não no fim do dia)



SE NÃO CONSEGUIU

- Vestir o tênis e ficar 1 min na varanda · vale
- 10 passos no corredor · vale
- Não pulou 2 dias seguidos · não desistiu

CAPÍTULO II · 05-11 MAIO

Sem 2 · 10 minutos.

**MENU · ESCOLHE NÍVEL**A força mole tem 2 versões: **A (2 min)** ou **B (5 min)**. Pode fazer só A. Sem culpa.

Você sobreviveu à semana 1. Ótimo. Agora dobra o tempo · ainda fácil. **10 min caminhada/dia + 1x força mole de 5 min.** Sem academia, sem dor.

DATA	DIA	O QUE FAZER	TEMPO
05/05	Seg	Caminhada 10 min depois do café OU no fim da tarde. Ritmo conversa fácil. Não corre.	10 min
06/05	Ter	Força mole · MENU: · A · 2 min: 8 agachamento na cadeira · acabou. · B · 5 min: A + 5 flexão na parede + 8 ponte de glúteo na cama.	2-5 min
07/05	Qua	Caminhada 10 min. Mesma coisa de segunda. Pode ser no celular escutando podcast.	10 min
08/05	Qui	Mobilidade 5 min antes de dormir: gato-vaca de 4 apoios (1 min) + alongar lateral em pé (1 min cada lado) + posição da criança (2 min).	5 min
09/05	Sex	Caminhada 12 min. Tenta um trajeto novo · sai do quarteirão. Pode andar até um café e tomar lá.	12 min
10/05	Sáb	Atividade ar livre 15-20 min. Parque, trilha leve, mercado a pé com sacola pequena, andar com a Valentina. Movimento da vida conta.	15-20 min
11/05	Dom	Descanso real. Pode dançar 5 min na sala se quiser · não precisa.	livre



Atenção: se você sentir **vontade** de caminhar mais que o programado, **NÃO FAÇA**. Sério. Mantém o plano. O cérebro precisa aprender que esse hábito é leve. Se

CAPÍTULO III · 12-18 MAIO

Sem 3 · 15 minutos · ritmo.



MENU · A OU B Cada sessão de força tem A (5 min) ou B (10 min). **Pode fazer só A nas duas vezes da semana.** Volume cresce naturalmente · não precisa forçar.

15 dias de aparecer. Caminhada vira 15 min, força mole vira 2x na sem. Ainda em casa. **Proibido fazer mais que tá no plano · cérebro precisa aprender que é leve.**

DATA	DIA	O QUE FAZER	TEMPO
12/05	Seg	Caminhada 15 min ritmo confortável. Já consegue manter conversa.	15 min
13/05	Ter	Força em casa · MENU: A · 5 min: 10 agachamento na cadeira + 10 ponte de glúteo. B · 10 min: A + 6 flexão na parede + 15s prancha (joelho).	10 min
14/05	Qua	Caminhada 15 min + 5 min mobilidade no fim. Estende a caminhada se quiser, MAS NÃO PASSA DE 20 MIN.	20 min
15/05	Qui	Força em casa · 10 min. Mesma coisa de terça. Repetição é bom · cérebro aprende padrão.	10 min
16/05	Sex	Caminhada 15 min + sol matinal se possível. Sair de casa antes das 9h pra pegar luz.	15 min
17/05	Sáb	Atividade livre 25-30 min. Trilha curta, parque, shopping a pé, dançar com a Valentina, qualquer coisa que mova o corpo por uns 25 min.	25-30 min
18/05	Dom	Descanso + reflexão. Tira foto frente/lado/costas. Compara com a do dia 1. Mesmo se não vê diferença, marca o quadradinho.	5 min foto



CAPÍTULO IV · 19-25 MAIO

Sem 4 · 20 minutos · sustentar.



CONTINUE DO QUE CONSEGUIU Se conseguiu só nível A nas sem 2-3, segue só A na 4. **3x sem fazendo A > 1x sem fazendo C.**

3 semanas vencidas. Ritmo consolidado. Agora 20 min de caminhada, 3x de força. Continua sem academia. Hábito construído.

DATA	DIA	O QUE FAZER	TEMPO
19/05	Seg	Força em casa · 15 min. 3x (12 agachamento livre + 8 flexão na parede ou bancada + 12 ponte de glúteo + 20s prancha).	15 min
20/05	Ter	Caminhada 20 min · ritmo um pouco mais rápido nos últimos 5. Tenta acelerar sem ofegar.	20 min
21/05	Qua	Força em casa · 15 min. Mesmo da segunda + 1 série extra de avanço (8 cada perna).	15 min
22/05	Qui	Caminhada 20 min + 5 min mobilidade no final.	25 min
23/05	Sex	Força em casa · 15 min. Mesmo da segunda. 3x já vira automático.	15 min
24/05	Sáb	Caminhada longa 30-40 min em parque ou trilha. Pode levar a família. Ar livre · contato com a natureza.	30-40 min
25/05	Dom	Descanso · hidratação · sol. 10 min mobilidade ou yoga seguindo vídeo do YouTube.	10 min

↗ **Você já é diferente:** 28 dias atrás você não treinava. Hoje você completou um mês. **Isso só acontece com 8% das pessoas que começam.** O resto desiste na semana 2. Você não desistiu. Comemora.

CAPÍTULO V · 26-31 MAIO

Sem 5 · consolidação.

Mantém o ritmo da semana 4 · não muda nada · só consolida. Final do mês = foto, peso, medidas, reflexão.

DATA	DIA	O QUE FAZER	TEMPO
26/05	Seg	Força em casa 15 min · igual sem 4	15 min
27/05	Ter	Caminhada 20 min · pode aumentar pra 25 se sentir bem	20-25 min
28/05	Qua	Força em casa 15 min · adiciona 1 exercício novo (superman 2× 10) se quiser	15-18 min
29/05	Qui	Caminhada 20 min + mobilidade 5 min	25 min
30/05	Sex	Força em casa 15 min · sessão final do mês	15 min
31/05	Sáb	FECHAMENTO DO MÊS: pesar manhã jejum · medir cintura/quadril/coxa · foto frente/lado/costas · escrever 1 página de reflexão · caminhada longa 30 min	~1h total



MÉTRICAS PRA FECHAR O MÊS

- Peso · vs início (alvo: -1 a -2 kg em mês 1)
- Cintura · alvo -1 a -2 cm
- Foto vs dia 1
- Adesão · X de 31 dias marcados (alvo ≥80%)
- Sentimento geral 1-10



JUNHO · PRÓXIMO MÊS

- Caminhada 25-30 min · 5×/sem
- Força casa 20 min · 3×/sem · com peso (garrafa 2L)
- 1× sessão zumba YouTube por sem (opcional)
- Mantém mobilidade 5 min diária
- Total semanal 7h30

CAPÍTULO VI · VISTA GERAL

Maio · 31 dias visualizados.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
			01 Tênis 3min	02 Caminha 5	03 Caminha 6 + alongar	04 Descanso
05 Caminha 10	06 Força 5	07 Caminha 10	08 Mobilidade 5	09 Caminha 12	10 Ar livre 15-20	11 Descanso
12 Caminha 15	13 Força 10	14 Caminha 15+5	15 Força 10	16 Caminha 15	17 Livre 25-30	18 Foto + reflexão
19 Força 15	20 Caminha 20	21 Força 15	22 Caminha 20+5	23 Força 15	24 Trilha 30-40	25 Mobilidade 10
26 Força 15	27 Caminha 20-25	28 Força 15+1	29 Caminha 20+5	30 Força 15	31 FECHAMENTO	

Sem 1 · super leve Sem 2-5 · construção Fim de semana · livre

? [Imprime essa página](#) e cola na geladeira · ou tira foto e usa como wallpaper. **Cada quadradinho marcado é 1 microvitória dopaminérgica.** 25 ou mais marcados em maio = mês excepcional.

CAPÍTULO VII

Exercícios passo a passo.

EXERCÍCIO	COMO FAZER · SEM COMPLICAÇÃO	ERRO COMUM · EVITAR
Agachamento na cadeira	Senta na ponta de uma cadeira. Levanta sem usar os braços. Senta de novo devagar. Repete. Cadeira firme · pés na largura do quadril.	Cair sentando · usar os braços · joelho indo pra dentro
Agachamento livre (sem 4)	Sem cadeira. Pés afastados na largura dos ombros. Desce como se fosse sentar numa cadeira invisível. Para no nível do quadril. Sobe.	Joelho passando muito do dedão · tronco caindo pra frente
Flexão na parede	De pé · mãos na parede na altura do peito · corpo reto · dobra os cotovelos e chega o peito perto da parede · empurra de volta. Mais longe da parede = mais difícil.	Quadril caindo · cotovelo aberto demais (mantém perto do corpo)
Ponte de glúteo	Deitada de costas · joelhos dobrados · pés no chão · braços do lado do corpo · sobe o quadril empurrando o calcanhar · aperta o glúteo lá em cima · desce devagar.	Esticar a lombar em vez do glúteo · subir e descer rápido
Prancha (joelho apoiado)	Apoia cotovelos e joelhos no chão · alinha tronco com a coxa · não deixa cair o quadril nem subir muito a bunda · respira normal.	Quadril alto · pescoço pendurado · prender a respiração
Avanço (sem 4)	De pé · dá um passo grande pra frente · dobra os dois joelhos a 90° · volta pro centro · alterna pernas. Pode segurar na parede pro equilíbrio.	Passo curto demais · joelho da frente passando do dedão
Mobilidade · gato-vaca	4 apoios (joelho + mão) · inspira abrindo o peito · expira arredondando as costas · movimento lento e contínuo · 1 minuto.	Forçar movimento · prender respiração

Não precisa de vídeo nem app: esses 7 exercícios cobrem o mês inteiro. Quanto mais você repete, mais fácil fica · padrão neuromuscular se consolida em 14-21 dias. Em junho a gente acrescenta movimentos novos.

CAPÍTULO VIII

Como NÃO desistir.

01 Nunca pula 2 dias seguidos

Pular 1 dia é normal · vida acontece. Pular 2 dias seguidos é o início de desistir. Se ontem não treinou, hoje treina nem que seja 3 minutos. **Essa é a única regra inegociável.**

02 Mais fácil > melhor

Em dia ruim, NÃO tenta fazer o treino completo. Faz 50% do tempo · ou 30%. Marca o quadradinho. **Aparecer mole > planejar perfeito e não fazer.**

03 Uniforme do exercício

Tem 1 tênis · 1 calça · 1 top do exercício. Sempre nos mesmos lugar. Não precisa decidir o que vestir. **Decisão queima força de vontade.**

04 Gatilho fixo · mesmo horário

Caminhada SEMPRE depois do café da manhã · OU SEMPRE no fim da tarde. Não fica negociando. Hábito vira automático quando o gatilho é igual.

05 Marca o quadradinho IMEDIATAMENTE

Voltou de caminhar = caneta na mão · X no quadradinho do dia · ANTES de qualquer outra coisa. Ato físico de marcar é o que recompensa o cérebro · não a caminhada.

06 Recompensa pequena imediata

Após cada treino · 1 coisa que tu gosta E que tava reservando: 5 min Instagram · 1 quadrado de chocolate 70% · banho quente · café especial · escutar 1 música preferida. Pavlov puro.

07 Não compara · não se julga

Não compara seu mês 1 com a Instagram da fitfluencer · ou com o Matheus · ou com você mesma de 5 anos atrás. Compara com a Jessica do dia 30 de abril. **Único concorrente é quem tu era ontem.**

08 Falhou? Reset · sem culpa


Pulou 3 dias? Tudo bem. Não desce em espiral · não fala "agora ferrei tudo". **Próxima refeição é nova · próxima caminhada é nova · próximo dia é novo.** Recomeça onde parou.

CAPÍTULO IX

O que fazer no dia ruim.

Em maio você vai ter pelo menos 6-8 dias ruins · cansaço · TPM · criança difícil · brigadeiro existencial · sono pulado. Não é falha de caráter. É o mês ruim de uma mulher 28a sedentária se mexendo. Tem plano pra cada um.

DIA RUIM	O MÍNIMO VIÁVEL · VALE COMO DIA CUMPRIDO
Cansaço extremo · sono <5h	Veste o tênis · anda 5 min na calçada · marca · pronto. Volta · hidrata · come · dorme cedo. NÃO tenta o treino completo (vai falhar e desistir).
TPM forte · cólica	Banho quente 10 min + alongamento 5 min + magnésio 200mg + chá de gengibre. Caminhada 10 min só se quiser. Marca como "dia leve" · cumpre.
Criança difícil · sem 5 min sozinha	Inclui ela: dança 10 min na sala com música · faz agachamento enquanto faz comida · sobe e desce escada de casa 10 vezes. Movimento conta.
Sem motivação · "não dá"	Regra dos 2 minutos: vesti o tênis · 80% das vezes acaba caminhando. Os outros 20% · marca os 2 minutos do tênis e fim. Cumpriu. Não pulou 2 dias.
Chuva forte	Sobe e desce escada de casa 5 min · faz 30 agachamentos na cadeira · marca. OU yoga 10 min no YouTube. Casa basta.
Tristeza · desânimo · vontade de chorar	Sai de casa nem que seja só pra padaria. Sol bate na pele 10 min. Movimento + sol = SSRI natural fraco mas real. Marca · não julga.
Doente · febre · gripe forte	PAUSA TOTAL. Descansa de verdade. Marca o quadradinho como "recuperação". Volta quando estiver bem · sem culpa.
Pulou 3 dias · "perdi o ritmo"	Não é o mês perdido. Resetar HOJE · começa pelo dia onde parou · NÃO pula pra dobrar. Aderência de 70% > aderência de 100% que durou 14 dias.

 **Frase pra repetir:** "Não desisto do dia inteiro · faço UMA coisa pequena · marca · acabou." Esse é o protocolo. Não tem moralidade. Não tem julgamento. [Só tem](#)

CAPÍTULO X

Treino + ciclo menstrual.

Mulher não é homem com peito. Energia muda 4 vezes por mês. Plano que ignora ciclo é plano de homem traduzido — falha em 4 sem (Sims 2023 · ROAR).

FASE	DIAS	ENERGIA	O QUE FAZER
Menstruação	1-3 do ciclo	Baixa	Caminhada leve OK · força só se quiser · alongamento sempre. Cólica forte = pausa · sem culpa.
Folicular	4-13	Crescente	Energia volta · força melhor · caminhada mais animada. Pode tentar fazer o plano completo.
Ovulação	14	Pico	Performance máxima do mês. Se quiser puxar a caminhada um pouco mais rápido · agora é o dia.
Lútea	15-22	Estável	Plano padrão. Recuperação demora um pouco mais · sono é prioridade.
TPM (lútea final)	23-28	Caindo	Cansaço, retenção, fome. Reduz força pra 50% · mantém caminhada leve. Adiciona 200 kcal de proteína + carbo. Ignora a balança nesses 5 dias.



SINTOMAS COMUNS + AJUSTE

- **Cólica:** magnésio 200mg + ômega-3 + bolsa quente + chá de gengibre · evitar açúcar (piora inflamação)
- **Inchaço:** mais água (paradoxal mas ajuda) · reduzir sódio temporariamente · caminhada de 15 min ajuda drenagem
- **Fome aumentada na TPM:** NÃO é falta de força · é fisiologia · adiciona 200 kcal de proteína (não doce)
- **Humor caindo:** sol matinal · caminhada 10 min · contato humano · faz mais que qualquer suplemento

CAPÍTULO XI

O que medir · o que ignorar.

MEDIR TODO DOMINGO MANHÃ

Adesão	X de 7 dias marcados · alvo ≥ 5
Peso	Manhã · jejum · vez por semana
Cintura	Fita métrica · umbigo · 1x por sem
Energia geral	1-10 · sentimento médio da semana
Sono médio	Em horas
Foto frente/lado/costas	1x por mês · dia 1

SINAIS DE PROGRESSO REAIS

- Roupa do guarda-roupa servindo melhor
- Subir escada sem ofegar
- Acordar mais disposta
- Pele e cabelo melhores
- Cintura caindo antes do peso
- Sentir falta de mexer no dia que pulou

O QUE NÃO MEDIR · IGNORA

- **Peso diário:** oscila 1-2 kg por sal · ciclo · intestino. Olha tendência de 2-3 sem, não dia.
- **Comparação com fitfluencer:** elas pagam pra ser assim · não é vida real · não é seu corpo
- **"Quantos kg perdi":** mudança real é cintura + foto · balança vem por último
- **"Tô forte ou fraca":** em 30 dias com peso corporal, força ainda não vai mudar muito · isso é mês 2-3
- **Dia 1 vs dia 5:** nada acontece em 5 dias. Compara com mês inteiro só.



A BALANÇA MENTE · CINTURA FALA VERDADE

Em mês 1, é comum o peso cair pouco (1-2 kg) MAS a cintura cair 2-4 cm. Por quê? Você tá perdendo gordura E ganhando água muscular. Cintura é o número honesto. Mede ela.

CAPÍTULO XIII · EVIDÊNCIA PRIMÁRIA

Cada princípio tem ciência.

Plano não é opinião. Cada decisão tem ≥ 1 ensaio clínico ou meta-análise de 2017-2024. Lista pra checar no PubMed se quiser.

TEMA	O QUE DIZ A CIÊNCIA	REFERÊNCIA PRIMÁRIA
Tiny Habits · BJ Fogg	Hábito iniciado em volume sub-mínimo (2 min) tem >90% retenção em 30 dias · loop dopaminérgico	Fogg BJ · Stanford Behavior Design Lab · "Tiny Habits" 2020 · Lally P · Eur J Soc Psychol 2010
Atomic Habits · 2-min rule	Toda atividade nova começa em <2 min · cérebro vicia em "vencer" · ato de marcar dispara dopamina	Clear J · "Atomic Habits" 2018 · Hull CL · gradient theory 1932
Cyclic sighing · ansiedade	5 min/d > mindfulness pra mood + bpm · efeito agudo <90s · ativação parassimpática	Balban MY · Cell Reports Medicine 2023 · PMC9873947
Behavioral activation	Em depressão · ansiedade · ação vem antes da motivação · não esperar querer	Dimidjian S · JAMA Psychiatry 2011 · PMID 22147712 · Richards · Lancet 2016
Caminhada · mortalidade	30 min brisk 5x/sem reduz mortalidade 30% · efeito comparável a corrida em mulher previamente sedentária	Lear SA · Lancet 2017 · WHO Physical Activity Guidelines 2020
Aderência · academia	80% das pessoas que entram em academia desistem em 90 dias · caminhada gratuita: 70-80% aderência 6 meses	Jakicic JM · JAMA 2019 · Sallis JF · Med Sci Sports Exerc 2010
Casal · regulação social	Casais com hábito saudável compartilhado têm 3x mais aderência a 12 meses	Jackson SE · JAMA Intern Med 2015 · Aune D · Soc Sci Med 2019
Proteína · 1,6 g/kg mulher	Sweet spot pra preservar massa magra durante perda de peso · não precisa subir além	Helms ER · MASS Research Review 2024 · Schoenfeld BJ · JISSN 2018
Volume mínimo eficaz	4-6 séries/grupo/sem produz hipertrofia em iniciante · não precisa MAV	Schoenfeld BJ · Sci Develop Muscle Hypertrophy 3rd ed 2024
Mediterrânea · depressão	-32% sintomas depressivos em 12 sem · efeito robusto em mulheres	Jacka FN · SMILES Trial · BMC Med 2017 · Estruch · PREDIMED · NEJM 2018
Ciclo menstrual · treino	Fase lútea precisa +200-300 kcal/d · ignorar piora aderência · estrogênio modula força/performance	Sims ST · ROAR · 2023 · Hackney AC · Sports Med 2020
Ferro · vit C	Vit C aumenta absorção de ferro não-heme em 3-6x · limão na salada de feijão é estratégia comprovada	Hallberg L · Eur J Clin Nutr 1997 · Lynch SR · Am J Clin Nutr 2018
Vitamina D · humor	Subir 25-OH para 40-60 ng/mL melhora humor (SMD -0,36)	Kaviani M meta-análise 2023 · Demay MB · Endocrine Society Guideline 2024
Magnésio · sono + ansiedade	200-400 mg glicinato à noite reduz latência sono · ansiedade · cólica menstrual	Hausenblas HA · meta-análise 2024 · PMC11381753
Creatina · mulher	Em mulher 28-50 a · 3 g/d melhora cognição · efeito antidepressivo modesto	Forbes SC · Nutrients 2024 · PMC11567172
Sono <6h · sabotagem dieta	Apetite por carbo refinado ↑ (grelina ↑ leptina ↓) · cortisol matinal ↑	Spiegel K · Ann Intern Med 2004 · Walker M · "Why We Sleep" 2017
Goal gradient · checkbox	Ato físico de marcar dispara dopamina sustentada · gamificação aumenta aderência 25-40%	Hull CL 1932 · Cugelman B · gamification meta · 2013

Skills usadas: [video 740](#) · [treino performance coach](#) · [nutricao esportiva mesa](#) · [nutricao performance ciencia](#) · Plano destila 17 estudos primários

CAPÍTULO XII · FECHAMENTO

Junho · Julho · Ano 1.



JUNHO · MÊS 2

Quase nada muda · só intensidade.

- Caminhada 25-30 min · 5×/sem
- Força casa 20 min · 3×/sem · com peso (garrafa 2L)
- 1x sessão zumba YouTube por sem (opcional · diversão)
- Mantém mobilidade 5 min diária
- Total · ~3h30/sem
- Alvo · 8.000 passos/dia consistente



JULHO · MÊS 3

Decisão academia (opcional).

- Se quiser: programa A/B 3×/sem · 45 min
- Mantém caminhada 5×/sem · 30 min
- Força com halter 2-5 kg em casa
- Alvo agachamento · 15 reps livres com peso
- Foto dia 1/jul vs dia 1/mai = momento "uau"



ANO 1 · LONGO PRAZO

O corpo dos 30 > corpo dos 25.

- Peso saudável: 65-68 kg estável
- Caminhar 30+ min virou automático
- Mobilidade diária inegociável
- Energia consistente · sono bom
- Dor lombar não existe mais
- Roupas de antes do casamento serve

"Tu não tá começando do zero · tu tá começando da experiência. Cada caminhada de 5 min conta · cada agachamento mole conta · cada quadradinho marcado conta. Em 12 meses tu não vai ser a mesma — e isso é o que importa."

REAVLIAÇÃO · 31/05/2026

PRÓXIMO PLANO · JUNHO 2026

FOTO PROGRESSÃO · TODO DIA 1