



**Queimando Gordura e Ganhando  
Massa Simultaneamente**

# **A Estratégia Avançada da Transformação Física Inteligente**

Por Jerônimo Spancerski





# O Momento da Evolução

Existe um ponto em que o corpo quer apenas secar e ele quer **evoluir**.

O que muitos chamam de "impossível" de perder gordura e ganhar massa ao mesmo tempo é, na verdade, um processo de **precisão**, não de sorte.

O **Recomp Fire** não é uma dieta, não é um treino isolado. É um sistema de transformação baseado em ciência aplicada e controle inteligente das variáveis que realmente importam.

Quando você entende o código alimentar, treinar e recuperar de forma sincronizada o resultado é inevitável: mais massa, menos gordura, e uma estética sólida e funcional.



# Os Três Pilares da Transformação

O **RecompFire** é sustentado por três pilares fundamentais que trabalham em sinergia para criar o ambiente perfeito de recomposição corporal:

## Nutrição Inteligente

Ajusta energia e nutrientes para construção muscular e queima de gordura simultâneas

- Proteína estratégica
- Carboidratos ciclados
- Gorduras hormonais
- Micronutrientes essenciais

## Treino Estratégico

Estimula o corpo de forma anabólica e metabólica ao mesmo tempo

- Força progressiva
- Intensidade metabólica
- Volume otimizado
- 
- 

## Recuperação Consciente

O segredo que faz o corpo entender que precisa evoluir, não apenas resistir

- Sono profundo
- Gestão do estresse
- Regeneração hormonal
- 
- 

O corpo é uma máquina adaptável. E quando você domina esses três pilares, a transformação deixa de ser um desafio e se torna uma consequência natural do processo.

# O Que É "Recomp Fire"

## A Ciência da Recomposição

"**Recomp**" vem de *recomposition* 4 **recomposição corporal**. É o processo de transformar a composição do seu corpo, reduzindo gordura e aumentando massa muscular simultaneamente.

"**Fire**" é o símbolo da **intensidade metabólica** necessária para fazer o corpo queimar gordura e construir músculo ao mesmo tempo.

Isso só é possível quando há equilíbrio perfeito entre:

- **Estímulo** 4 treino que sinaliza crescimento
- **Recuperação** 4 tempo para construção tecidual
- **Substrato energético** 4 nutrientes corretos nos momentos certos

O corpo precisa receber o suficiente para construir, mas em um contexto que o force a gastar gordura como fonte principal de energia.

### O Meio-Termo Perfeito

O Recomp Fire é o equilíbrio entre o *cutting* e o *bulking*:

- Você come o suficiente para sustentar massa muscular
- Cria um ambiente hormonal propício ao anabolismo
- Gera um déficit calórico pontual por meio do treino e da termogênese diária



# Como Funciona a Recomposição Corporal

A recomposição corporal é um jogo de **ajustes finos**. Seu corpo nunca faz apenas uma coisa 4 ele constrói e destrói tecidos o tempo todo, em um processo dinâmico e constante.

O segredo é aumentar o saldo da construção muscular (**síntese proteica**) e reduzir a gordura corporal (**oxidação lipídica**) ao longo da semana.



## Estimulação

**Treino de força** ativa a síntese muscular e sinaliza ao corpo que precisa se adaptar e crescer



## Nutrição Estratégica

Fornece o **substrato correto** para reconstrução tecidual com timing preciso



## Déficit Controlado

**NEAT elevado** força o corpo a usar gordura como combustível principal

---

*"É ciência aplicada à prática. E quanto mais inteligente for o seu controle, mais rápido seu corpo se transforma."*

Cada fase trabalha em sinergia com as outras, criando um ciclo virtuoso de transformação contínua. O resultado não é sorte 4 é consequência direta do domínio desses mecanismos.

01

Proteína: O Alicerce da Construção

# Nutrição Para O Recomp Fire

A base de tudo é ingestão proteica **alta e constante**. Consuma **2,0 a 2,4 g por kg corporal por dia**.

**Fontes:** frango, carne magra, ovos, peixe, *whey*, iogurte natural e tofu. **Use carbos em momentos estratégicos:**

A proteína deve ser distribuída em todas as refeições, para manter a síntese muscular ativa durante o dia todo.

03

## Gorduras Boas: Suporte Hormonal

As gorduras boas sustentam o sistema endócrino e cerebral. Inclua diariamente **azeite, castanhas, abacate, gema de ovo e linhaça**.

**Evite excesso:** gordura demais pode bloquear a queima de gordura corporal.

02

## Carboidratos: O Combustível Estratégico

Carboidratos não são inimigos, eles são a chave para manter **força, energia e performance**.

- **Pré-treino:** energia (aveia, banana, batata-doce)
- **Pós-treino:** reposição e recuperação (arroz, frutas, mel)
- **Noite:** ajuste conforme objetivo e treino do dia

Durante o Recomp Fire, use o **ciclo de carboidratos** 4 uma técnica poderosa de manipulação energética.

04

## Micronutrientes e Água

**Magnésio, zinco, vitamina D e complexo B** são cofatores do metabolismo anabólico.

Mantenha hidratação constante (**35 a 45 ml/kg/dia**) para otimizar digestão, foco e resistência.



### EVITE

- Dietas restritivas ou longos jejuns não supervisionados
- Cortes drásticos de carboidrato
- Falta de sono e excesso de cafeína
- "Dias do lixo" que viram semanas de sabotagem



# Ciência da Recomp: Hormônios e Metabolismo

~~O corpo responde a sinais.~~ O RecompFire trabalha para enviar os **sinais corretos** aos seus hormônios, criando o ambiente bioquímico ideal Para recomposição.



## Testosterona e GH

Ativados com treino pesado e sono profundo. São os hormônios anabólicos primários responsáveis pela construção muscular e recuperação.



## Insulina

Controlada por alimentação estratégica. Quando bem gerenciada, participa do transporte de nutrientes sem promover armazenamento excessivo de gordura.



## Cortisol

Reduzido com descanso e boa recuperação. O excesso crônico de cortisol é catabólico e prejudica a recomposição.

---

"O equilíbrio hormonal é o fio condutor da recomposição 4 é o que define se o corpo vai construir ou destruir."

Cada escolha que você faz 4 do horário de treinar ao que come antes de dormir 4 envia sinais hormonais específicos. Dominar esses sinais é dominar a transformação.

# Mente, Sono e Suplementação

## Mente e Foco

Você não vai conseguir resultados diferentes com a mesma mentalidade. O corpo responde ao padrão mental que o comanda.

Recomp Fire é **foco absoluto** e **disciplina inteligente**.

*"A constância é o novo talento. O físico muda quando a mente amadurece."*

### Crie um ritual diário:

- Planeje suas refeições na noite anterior
- Visualize o treino antes de começar
- Reflita 5 minutos por dia sobre sua evolução

## Sono e Recuperação

Sem sono, não há recomposição. Durante o sono profundo, o corpo:

- Libera GH (hormônio do crescimento)
- Regenera tecidos musculares
- Reduz inflamação
- Melhora sensibilidade à insulina

### Dica prática:

- Durma em ambiente escuro e fresco
- Evite cafeína após as 16h
- Use meditação guiada para desacelerar

## Suplementação

Suplementos não fazem milagre, mas aceleram o processo quando bem usados.

### Básicos e eficazes:

- *Whey protein* 4 otimiza ingestão proteica
- Creatina 4 aumenta força e volume celular
- Cafeína 4 potencializa performance
- Ômega-3 4 anti-inflamatório
- natural Multivitamínico 4 suporte micronutricional

**Lembre-se:** suplementos complementam, não substituem uma dieta inteligente.



# Recomp Fire na Prática: Sua Jornada Começa Agora



## Aumente passos diários

Mantenha-se ativo com **8312 mil passos por dia**. O NEAT (termogênese por atividade não-exercício) é um dos maiores aliados da queima de gordura.



## Cardio leve em dias de descanso

Caminhadas, mobilidade e alongamento ativo mantêm o metabolismo elevado sem comprometer a recuperação muscular.



## Qualidade sobre quantidade

Use treinos **curtos e intensos**. 45-60 minutos de treino bem executado superam 2 horas de volume desnecessário.



## Regule sono e hidratação

Essas são as variáveis que mais impactam resultados e são as mais negligenciadas. Priorize-as sempre.



## Meça seu progresso

Tire medidas quinzenalmente: peso, cintura, fotos. **O que é medido é gerenciado.**

---

## A Verdadeira Transformação

O Recomp Fire não é uma fase 4 é uma forma de viver o processo. Quando o corpo entende que cada refeição, treino e descanso tem um propósito, ele se transforma em uma **máquina de resultado contínuo**.

A verdadeira mudança não é estética 4 é **mental e bioquímica**.

**Você não precisa escolher entre secar e crescer.**

**Você só precisa entender como o corpo funciona e comandá-lo com inteligência.**

Recomp Fire é sobre evoluir de forma mensurável, sustentável e baseada em ciência. É sobre dominar o seu corpo e alcançar o físico que você sempre quis 4 com método, não com sorte.