PROTOCOLO DEFINIÇÃO SEGURA

Nutrição estratégica para quem usa canetas de emagrecimento e quer preservar a massa magra

Para quem quer perder gordura sem perder qualidade corporal



Dr. Murilo Toscano

Nutrição Clínica • Nutrição Esportiva • Neuronutrição

Consultas em Orlando e online

A BALANÇA CAI. O MÚSCULO VAI JUNTO.

As canetas reduzem o apetite e facilitam o emagrecimento.

Mas o corpo não escolhe perder só gordura.

Sem estratégia, parte da perda vem de:

- massa muscular
- metabolismo
- força

Peso menor não é sinônimo de corpo melhor.



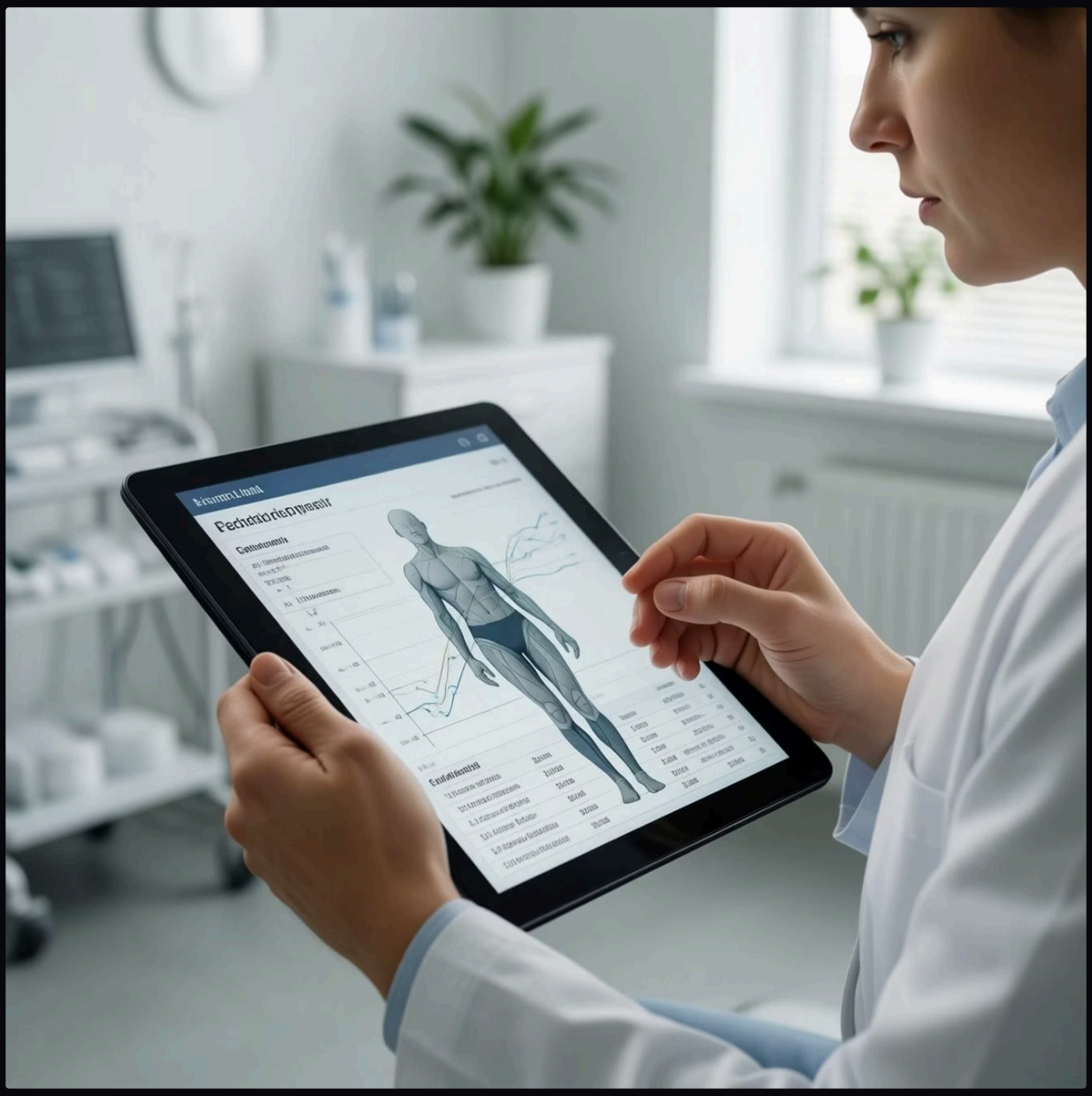
EMAGRECER ERRADO TEM PREÇO

Perder músculo hoje é pagar com metabolismo amanhã.

Quanto menos massa magra:

- menor gasto calórico basal
- maior risco de efeito sanfona
- maior flacidez

A balança não mostra isso. Mas o corpo sente.



DEFINIÇÃO SEGURA É ESTRATÉGIA METABÓLICA

Protocolo nutricional para pessoas que estão fazendo uso de canetas de emagrecimento.

Não é dieta genérica. É condução nutricional durante o uso das canetas.

Objetivos:

- maximizar perda de gordura
- preservar massa magra
- proteger metabolismo
- sustentar resultados

Tudo é guiado pela resposta do seu corpo.

O foco é nutrição e treino.
Não é sobre prescrição de medicamento.



PARA QUEM É

✔️ ESTE PROTOCOLO É PARA QUEM:

- quer emagrecer com qualidade
- quer preservar massa magra
- quer manter força e energia
- quer reduzir risco de reganho de peso

NÃO É PARA QUEM:

- busca milagre rápido
- quer fazer tudo sozinho
- não quer acompanhamento



OS 5 PILARES DO MÉTODO

01

Proteína estrategicamente distribuída

02

Déficit calórico inteligente

03

Treino de força seguro

04

Monitoramento contínuo

05

Ajustes individualizados

Nada é genérico. Tudo é personalizado.



O QUE VOCÊ RECEBE

PROTOCOLO 30 DIAS

- Consulta inicial 60–90 min
- Plano alimentar personalizado
- Estratégia proteica prática
- Plano de treino personalizado elaborado por personal trainer parceiro
- Consulta de ajuste em 15 dias
- Suporte via WhatsApp por 30 dias

PROTOCOLO 90 DIAS

- Consulta inicial 60–90 min
- 3 consultas de acompanhamento online
- Plano alimentar por fases
- Estratégia proteica avançada
- Plano de treino com progressão, estruturado por personal trainer parceiro
- Suporte via WhatsApp por 90 dias

> Você não faz isso sozinho. Você recebe condução e ajustes.



INVESTIMENTO

Plano 30 dias	Plano 90 dias
	RECOMENDADO
USD 640	**USD 1.690**

> Emagrecer é comum. Emagrecer com qualidade é escolha.

Protocolo nutricional voltado a quem já utiliza canetas de emagrecimento.

Pagamento via:
cartão de crédito, Zelle, Wise ou transferência bancária.

Contato

WhatsApp: +1 407 802 6466

Website

nutrimurilotoscano.com

