

# COMO MONTAR UMA DIETA PARA GANHO DE MASSA MUSCULAR

## 1º PASSO

### CÁLCULO DO GASTO / CONSUMO ENERGÉTICO DIÁRIO

#### PARA HOMENS:

$$TMB = 66 + ( 13,7 * [\text{peso em Kg}] ) + ( 5 * [\text{altura em cm}] ) - ( 6,8 * [\text{idade em anos}] )$$

Usaremos aqui como exemplo: um indivíduo com 1,75 m de altura, 70 quilos de peso e 28 anos.

$$TMB = 66 + ( 13,7 * 70 ) + ( 5 * 175 ) - ( 6,8 * 28 ) = 1.706$$

#### PARA MULHERES:

$$TMB = 655 + ( 9,6 * [\text{peso em Kg}] ) + ( 1,7 * [\text{altura em cm}] ) - ( 4,7 * [\text{idade em anos}] )$$

Usaremos aqui como exemplo: um indivíduo com 1,65 m de altura, 55 quilos de peso e 23 anos.

$$TMB = 655 + ( 9,6 * 55 ) + ( 1,7 * 165 ) - ( 4,7 * 23 ) = 1.355$$

## 2º PASSO

COM A TAXA METABÓLICA BASAL (TMB) CALCULADA ACIMA, DEVEMOS MULTIPLICÁ-LA PELA FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE DIÁRIA (FAD). VEJA, ABAIXO, QUAL DAS OPÇÕES SE ENQUADRA NA SUA REALIDADE:

**Sedentário:** Pouco ou nenhum exercício - multiplicar por 1.2

**Levemente Ativo:** Exercício leve (de 1 a 3 vezes por semana) - multiplicar por 1.375

**Moderadamente Ativo:** Exercício leve (de 1 a 3 vezes por semana) - multiplicar por 1.375

**Bastante Ativo:** Exercício pesado (de 6 a 7 vezes por semana) - multiplicar por 1.725

**Muito Ativo:** Exercícios pesados diários ou até 2 vezes no mesmo dia - multiplicar por 1.9

#### COMO FICARIA PARA OS HOMENS:

Um indivíduo com TMB citado acima, e FAD = Levemente Ativo

$$TMB (1.706) * 1,375 = 2.346$$

#### COMO FICARIA PARA AS MULHERES:

Um indivíduo com TMB citado acima, e FAD = Moderadamente Ativo

$$TMB (1.355) * 1,55 = 2.101$$

## 3º PASSO

COM O RESULTADO FINAL DE TUDO, ADICIONA-SE DE **500 A 1.000 CALORIAS**, PORÉM ISSO DEVE SER CALCULADO CONFORME O OBJETIVO E GENÉTICA DE CADA PRATICANTE.