

GUIA GRATUITO

# 7 ERROS QUE TE ESTÃO A IMPEDIR DE **PERDER PESO**

Construído a partir de mais de 400 clientes que treinei pessoalmente. Sem rodeios, sem fantasias de 90 dias. Só o que funciona mesmo.

**João Mendes** · Performance Coach

EX-MILITAR · IRONMAN FINISHER · PORTUGAL & MANCHESTER

# ANTES DE COMEÇARES

---

Se andas há anos a tentar perder peso e a balança não mexe, o problema raramente é falta de esforço. Normalmente é uma destas sete coisas, todas elas corrigíveis em dias, não meses.

Treinei mais de 400 clientes em 8 anos. Os mesmos padrões aparecem vezes sem conta. Não te vou insultar com um guia "bebe mais água". Cada erro abaixo vem com a solução exata, em português claro.

Lê uma vez. Escolhe os dois que te tocaram mais. Resolve esses primeiro. Volta depois para os outros.

João

---

## ERRO 01

### Comes "saudável" mas continuas em excedente calórico.

Saudável não é o mesmo que pouco calórico. Uma salada com azeite, frango, frutos secos, abacate e um batido pode chegar facilmente às 1500 calorias.

Amêndoas, granola, fruta seca, manteiga de amendoim, hummus, batidos, barras "proteicas". Tudo isto é denso em calorias. Há gente que come três snacks "limpos" por dia em cima de três refeições e pergunta porque é que não emagrece.

A balança não quer saber se as calorias vieram de couve ou de pizza. Só conta o total.

**COMO RESOLVER:** Regista tudo o que comes durante 7 dias. Sem mudar nada, só observa. 80% das pessoas ficam chocadas. As outras vão saber exatamente o que cortar.

---

## ERRO 02

### Saltas o pequeno-almoço e depois compensas à noite.

Não é "jejum intermitente" se comes 2500 calorias na tua janela alimentar.

Restrição de manhã cria desejo às 8 da noite. Depois a taça de cereais vira duas, o "petisco pequeno" vira uma barra inteira, e o dia está estragado. Amanhã repetes porque "já estraguei na mesma".

Jejum verdadeiro funciona para alguns. Jejuar e depois comer compulsivamente é só desordem alimentar com hashtag.

**COMO RESOLVER:** Come um pequeno-almoço a sério, com pelo menos 30g de proteína. Ovos, iogurte grego, queijo fresco, qualquer coisa menos cereais ou uma "barra proteica". Vais notar os desejos da noite a cair para metade em uma semana.

---

**ERRO 03**

## Treinas, mas não evoluis.

**Fazer sempre 3 séries de 10 com o mesmo peso durante um ano é manutenção, não é progresso.**

O corpo adapta-se em 4 a 6 semanas. Depois disso, o mesmo treino mantém o que tens, não constrói mais. A maior parte das pessoas que diz que faz "treino para emagrecer" não adicionou um único quilo aos seus levantamentos em 12 meses.

Músculo gera metabolismo. Mais músculo, mais calorias queimadas em repouso. Para de perseguir o suor. Começa a perseguir repetições.

**COMO RESOLVER:** Escolhe 5 levantamentos. Aponta o que fazes. Tenta adicionar 1 repetição ou 1 kg por sessão. Se não consegues progredir durante 3 semanas, muda o exercício ou a gama de repetições. Não acrescentes mais 10 exercícios.

---

**ERRO 04**

## Usas cardio para "merecer" a comida.

**Uma corrida de 45 minutos queima cerca de 350 a 400 calorias. Um batido proteico apaga tudo.**

A maioria das pessoas sobrestima brutalmente o que queima em exercício e subestima o que come. O relógio que diz "750 kcal queimadas" está errado em 20 a 50%, sempre.

Cardio é ótimo para o coração, para a cabeça e para a resistência. É péssima ferramenta para perda de gordura quando usado sozinho.

**COMO RESOLVER:** Come para o corpo que queres ter, não para o treino que fizeste. Usa cardio para saúde cardiovascular, não como apagador de calorias. A cozinha constrói o corpo. O ginásio molda-o.

---

**ERRO 05**

## Pesas-te todos os dias e entras em pânico.

Flutuações diárias são água, sódio, hormonas e conteúdo intestinal. A tendência ao longo de semanas é que conta.

Podes oscilar 1 a 2 kg num só dia só por glicogénio e água. As mulheres acumulam 1 a 2 kg de água por motivos hormonais antes da menstruação. Mesmo assim, há gente que vê +0,5 kg numa terça-feira e conclui "a dieta não funciona". Depois come uma pizza em protesto.

A balança é um sinal com ruído. Lê-a como um gráfico da bolsa, não como veredito.

**COMO RESOLVER:** Pesa-te todos os dias à mesma hora, mas olha só para a média semanal. Se a média desce, estás a ganhar, independentemente do que diz qualquer dia isolado.

---

**ERRO 06**

## Não dormes.

5 horas de sono destroem a sensibilidade à insulina, as hormonas e a força de vontade. No dia seguinte vais comer mais de 300 calorias extra sem dar por isso.

Pessoas com falta de sono procuram comida açucarada e gorda a uma taxa três vezes superior ao normal. O cortisol fica alto, o que retém gordura. A testosterona e a hormona do crescimento caem, o que mata o ganho muscular. A fadiga de decisão faz com que cedas aos alimentos a que normalmente resistirias.

Não consegues compensar 5 horas de sono com treino. Já vi isto destruir todos os planos que escrevi.

**COMO RESOLVER:** 7 horas no mínimo. Telemóvel fora do quarto. Nada de ecrãs 30 minutos antes de dormir. Se só vais resolver uma coisa desta lista, resolve esta. Torna tudo o resto mais fácil.

---

**ERRO 07**

## Desistes à 4ª semana.

A mudança real aparece entre a semana 8 e a 12. Quem desistiu na semana 3 estava quase lá.

As primeiras 4 semanas são as mais duras, as mais aborrecidas e as menos visivelmente compensadoras. Tens fome, dores, e o espelho mente. A maior parte desiste aqui, mesmo antes do corpo começar a render.

Os clientes que mantenho há mais de 10 anos dizem todos a mesma coisa: "o segundo mês foi quando bateu certo". Não o primeiro. Não o terceiro. O segundo.

**COMO RESOLVER:** Compromete-te com 12 semanas antes de julgares fosse o que fosse. Tira fotos. Mede. Para de olhar para a balança. Confia no trabalho durante 90 dias e depois avalia. Vais ser outra pessoa.

# SÃO ESTES OS 7. E AGORA?

Se leste isto e pensaste "este sou eu", posso ajudar.

Trabalho com um número limitado de clientes de cada vez, online ou presencial.

Cada plano é pessoal, cada check-in é real, e não vendo fantasias de 90 dias.

Só trabalho a longo prazo que dura.

[VER PLANOS DE COACHING](#)

[theportuguesecoach.pt](http://theportuguesecoach.pt)

João Mendes · Performance Coach  
Ex-Militar · Ironman Finisher · Portugal & Manchester