



# FAQ

## Overall Team



[contato@overallteam.com.br](mailto:contato@overallteam.com.br)

[www.overallteam.com.br](http://www.overallteam.com.br)

**OVERALL TEAM**  
HEADCOACH RUBENS GOMES



# Dúvidas frequentes

Separamos pra você cliente Overall Team™ dúvidas que normalmente recebemos ao longo do desenvolvimento de nosso trabalho. Esperamos que elas ajudem a esclarecer também as suas, e é claro teremos prazer em auxiliá-lo em novas dúvidas que venham surgir!

O mais importante é que tudo fique perfeitamente entendido para que o protocolo exclusivo que está recebendo tenha total funcionalidade e traga resultados incríveis!

Obrigado por ser Overall Team™





# TREINAMENTO



[contato@overallteam.com.br](mailto:contato@overallteam.com.br)

[www.overallteam.com.br](http://www.overallteam.com.br)



# Duvidas frequentes - Treinamento

## ❑ Porque algumas letras aparecem em preto e outras em vermelho na minha série?

- ❑ Você deve acompanhar a tabela de periodização, lá nos dias em preto você realiza apenas os exercícios e repetições em preto. Nos dias em vermelho você deve além dos exercícios em preto realizar os que estão em vermelho também, bem como aumentar o número de séries caso estas estejam em vermelho

## ❑ Porque algumas letras estão em azul na minha série?

- ❑ Significa que você deve realizar nos dias em azul da sua periodização apenas os exercícios em azul

## ❑ Porque algumas letras estão em verde na minha periodização?

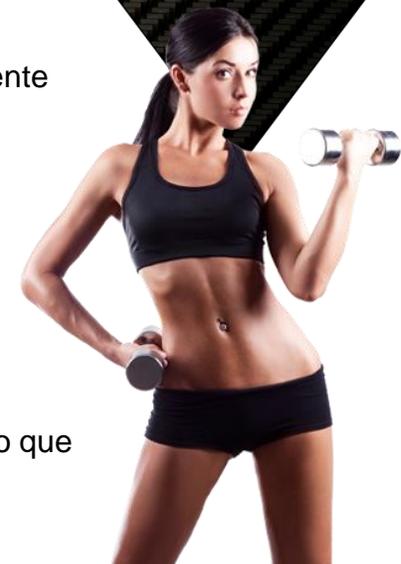
- ❑ Elas correspondem ao seu treino regenerativo disposto a reduzir a intensidade do seu treinamento para melhor recuperação, provavelmente você recebeu uma planilha de treino extra!

## ❑ Que dia devo executar cada série de treinamento?

- ❑ Seu treinamento é individualmente periodizado, basta acompanhar a tabela de “Periodização Mesociclo” em sua planilha de treinamento

## ❑ Com quanto peso devo executar meus exercícios?

- ❑ O ideal em musculação é trabalhar com carga limítrofe, ou seja com o máximo possível dentro do numero de repetições passados, sendo que não pode estar leve a ponto de fazer mais do que o máximo nem menos do que o mínimo proposto.



# Duvidas frequentes - Treinamento

## ❑ Qual o melhor horário pra fazer musculação?

- ❑ O horário que você consegue ir todos os dias. A pior situação seria ficar trocando seu horário de treino pois seu corpo se ajusta ao horário! Sua dieta e treinamento serão ajustados para seu horário!

## ❑ Não vou treinar amanhã, posso fazer duas séries hoje?

- ❑ De jeito nenhum! Isso não aumenta os resultados, mas aumenta a chance de uma lesão, tente repor em um outro dia o treino perdido!

## ❑ Faltei hoje, qual treino devo fazer amanhã?

- ❑ Você sempre começa de onde parou, se faltou o treino "B" deve fazer o treino "B" e então dar sequencia de acordo com a periodização! Você pode repor este treino perdido em um dia OFF, mas sempre tire a dúvida com o Coach

## ❑ Por quanto tempo devo descansar entre as séries?

- ❑ Não existe tempo exato mas entre 45" e 1:30" esta correto, sendo assim use conforme a necessidade de cada exercício. Atenção apenas para séries curtas (entre 1 e 6 movimentos) que necessitam de descansos de até 3 minutos

## ❑ O meu treino foi fraco, posso fazer mais alguns exercícios por conta?

- ❑ Não! Sua série foi prescrita de acordo com seu nível de condicionamento e objetivo, a **Overall Team™** monitora atletas de alta performance e oferece a você a mesma estrutura de treino destes clientes, pode ter acontecido uma falha na intensidade do seu treinamento, revise estes pontos



# Duvidas frequentes - Treinamento

- **Porque tem uma seta ligando 2 ou mais exercícios na minha planilha?**

- Significa que vc deve fazer uma Bi-set ou série combinada, se a seta liga dois exercícios vc deve realiza-los em sequencia sem descanso, o mesmo ocorre se forem 3 ou mais exercícios ligados pela seta!

- **Porque tem “XXX” na coluna “Séries” da minha planilha?**

- Significa que você deve realizar uma série pra cada número descrito na coluna de “Repetições” significa que sua série é “pirâmide”! Se os números estiverem diminuindo, você deve ir aumentando a carga, se os números estiverem aumentando você deve ir diminuindo a carga!

- **Posso realizar os exercícios fora de ordem?**

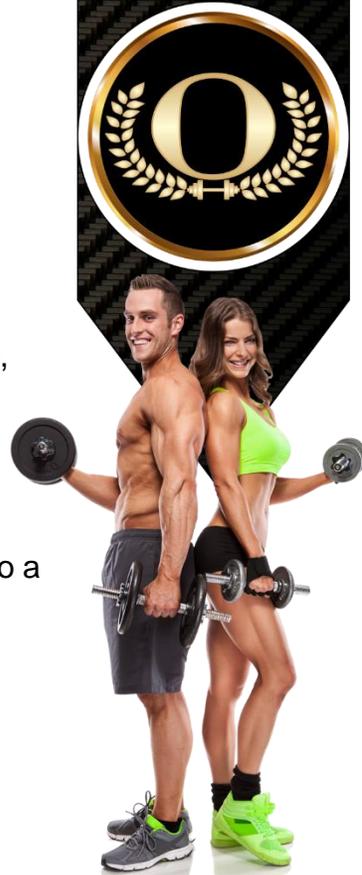
- Numa situação onde um equipamento esteja ocupado é melhor que vá para o exercício seguinte desde que seja parte do musculo treinado, porém sempre que possível mantenha a ordem

- **Faço os exercícios rápidos ou devagar?**

- A velocidade esta totalmente ligada a carga que utiliza, se você consegue ter total controle da velocidade talvez precisa aumentar um pouco a carga pois, se o exercício estiver com a intensidade correta ele naturalmente será mais lento.

- **Estou sentindo dores, devo continuar treinando?**

- Se a dor é aguda e ocorre durante a execução de algum exercício sim, não confunda com a sensação natural de exaustão de um musculo fadigado durante o exercício e/ou a famosa dor pós treino que é comum no processo adaptativo após treino intenso



# Duvidas frequentes - Treinamento

- **Qual exercício aeróbio é melhor? Hiit, Jejum, Pós treino?**

- Todos são excelentes se aplicados no momento e para as pessoas certas, em seu planejamento será prescrito o melhor para o seu caso!  
Avisar o coach caso tenha a possibilidade de incluir sessões adicionais

- **Como descubro minha frequência cardíaca?**

- Normalmente os equipamentos de academia tem monitores que dão uma média de sua frequência cardíaca, você pode ainda utilizar frequencímetros ou calcular manualmente com o auxílio do seu treinador. No manual trazemos uma tabela exclusiva para guiar você!

- **Qual equipamento é melhor para realizar exercícios aeróbios?**

- Todos são muito bons, e isso não representa aumento de resultados, mas em alguns casos nem todos podem ser realizados, consulte o Coach!

- **Posso fazer aeróbio antes da musculação?**

- Apenas se estiver prescrito, caso contrário isso pode representar diminuição do seu rendimento na musculação. Na maioria dos casos o ideal é no pós treino!

- **Se eu fizer mais aeróbio vou perder mais gordura?**

- Não necessariamente e em alguns casos pode até fazer você perder massa muscular, consulte o coach sobre o máximo dentro de seus objetivos!





# NUTRIÇÃO



[contato@overallteam.com.br](mailto:contato@overallteam.com.br)

[www.overallteam.com.br](http://www.overallteam.com.br)

**OVERALL TEAM**  
HEADCOACH RUBENS GOMES

# Duvidas frequentes - Dieta

## Qual a medida pra saber o quanto devo comer?

- Sua comida é prescrita por peso e você deve utilizar uma balança de alimentos de cozinha

## Peso a comida antes ou depois de prepara-la?

- Sua comida deve ser pesada sempre pós preparo com o alimento pronto para consumo

## Tenho dificuldade em me alimentar em determinados horários o que faço?

- Sua dieta segue o padrão de horas descrito por você na anamnese ou no atendimento com o Coach, ajustes devem ser notificados

## E se eu não conseguir comer na hora certa?

- É tolerável variação de 30 minutos para mais ou para menos na execução de cada refeição

## O que tenho que comer antes e depois do exercício?

- Sua refeição pré e pós treino estão ajustadas para o horário designado por você na anamnese ou no atendimento, ajustes devem ser notificados

## Em dias que não treino devo tomar meu shake?

- Caso seu Pós treino seja Líquido (shake) ele não deve ser realizado em dias off ou após a execução de exercícios aeróbios



# Duvidas frequentes - Dieta

## ❑ Quantas calorias eu vou comer?

- ❑ O plano alimentar **Overall Team™** é desenvolvido através do volume de macronutrientes, não levamos em consideração as quilocalorias para contabilizar sua ingestão

## ❑ Posso fazer “dia do lixo”?

- ❑ Nunca! Facilmente em um dia sem restrições você consome toda a caloria perdida na semana, e mesmo para ganho de peso estas calorias podem representar uma desaceleração do seu metabolismo!

## ❑ Quando posso furar a dieta?

- ❑ Isso é individual, consulte sempre o Coach! Não confie em furos frequentes.

## ❑ Posso usar fermento no preparo dos alimentos?

- ❑ Não, a maioria dos fermentos atrapalham a digestão e lentificam a absorção de nutrientes

## ❑ Comi alimentos que não estavam na dieta, o que devo fazer?

- ❑ Calma, as calorias levam 48 horas para serem depositadas no seu corpo na forma de gordura, basta retomar seu treinamento e dieta habitual. Uma sessão extra de cardio pode cair bem!



# Duvidas frequentes - Dieta

## ❑ Não tenho tempo de preparar meu próprio alimento, o que faço?

- ❑ Sugerimos que use um serviço de cozinha fitness, podemos indicar quem te entregue refeições personalizadas

## ❑ Como em restaurante ou no trabalho, mas escolho cardápio light tudo bem?

- ❑ Normalmente refeições coletivas são preparadas com óleos e temperos artificiais e não são ideais para sua dieta

## ❑ Posso variar o preparo dos alimentos?

- ❑ Deve! Desde que não use açúcares, temperos artificiais e gordura no preparo você pode fazer como quiser!

## ❑ Devo tirar o sal né?

- ❑ De jeito nenhum! Ele é responsável pelo bom funcionamento de sua tireoide, consuma de forma que ele ressalte o sabor dos alimentos mas que não predomine.

## ❑ Uso temperos sem sódio, tudo bem?

- ❑ Sim desde que seja pelo sabor, e isso não substitui a necessidade de ter de adicionar sal na sua dieta! Prefira os temperos naturais

## ❑ Quais temperos posso utilizar?

- ❑ Todos! Desde que sejam naturais... Alho, cebola, salsa, cebolinha, cúrcuma, manjericão, curry, pimentas, orégano são bons exemplos.



# Duvidas frequentes - Dieta

## ❑ Acordei mais tarde, qual refeição eu devo fazer?

- ❑ Lembre-se que o sono também é importante, portanto não deve acordar mais cedo só para comer! Prefira sempre fazer seu desjejum com a 1ª refeição de seu cardápio e depois disso siga de acordo com os horários da dieta. Normalmente dias em que acorda mais tarde você também dorme mais tarde e terá a chance de encaixar a refeição perdida ao longo do dia

## ❑ Com o que posso fritar minha proteína

- ❑ As proteínas devem ser feitas grelhas ou teflon antiaderente e o ideal é que não se use nada! Mas é aceito o Spray antiaderente PAM ou untar levemente com óleo de coco.

## ❑ Faço minha comida com azeite, é saudável né?

- ❑ Não se deve preparar nenhum alimento quente com azeite, ele satura e perde suas propriedades em altas temperaturas, consuma o sempre em sua temperatura ambiente em saladas ou após o preparo dos alimentos

## ❑ Quando estou com muita vontade de doce como pasta de amendoim, posso continuar?

- ❑ Não, apesar de excelentes fontes de gordura assim como o azeite, óleo de coco, oleaginosas e abacate ainda são gorduras e pode afetar diretamente sua dieta



# Duvidas frequentes - Dieta

## ❑ Quanto de água devo tomar?

- ❑ No mínimo consuma 2 litros de água por dia (não deve se considerar outras bebidas) porém, sua prescrição é individual e ajustada de forma personalizada pelo Coach

## ❑ Posso tomar café?

- ❑ São liberados para consumo: Café e chás variados e suco de limão natural desde que preparados sem açúcar. O uso do adoçante é opcional

## ❑ Tomo cafezinho o dia todo! Tudo bem?

- ❑ Prefira bebidas como o café próximo das refeições para minimizar desconfortos gástricos.

## ❑ Suco de fruta natural não tem problema né?

- ❑ Sucos de frutas são ainda mais calóricos do que a fruta em sua forma original e não são permitidos nesta metodologia

## ❑ Posso tomar Refri Zero?

- ❑ São liberados de forma moderada: Bebidas energéticas e bebidas gaseificadas zero açúcar, água com gás e sucos artificiais zero açúcar

## ❑ Qual adoçante posso utilizar?

- ❑ Nós sugerimos Sucralose e Stevia





**BONS TREINOS!**  
**#overallteam #coachrubensgomes**



[contato@overallteam.com.br](mailto:contato@overallteam.com.br)

[www.overallteam.com.br](http://www.overallteam.com.br)

**OVERALL TEAM**  
HEADCOACH RUBENS GOMES