MARINA VASQUES

Nutricionista especializada em mulheres 40–55 anos que treinam e querem ganhar massa muscular, com foco na perimenopausa.

#f5f0e4	#789870	#e8c870	#c89830	#2e2810	#1a1608

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO] · ACOMPANHAMENTO PARA MULHERES 40+

Depois dos 40,

EU CORPO APROVEITA MENOS A PROTEÍNA QUE VOCÊ COME.

É por isso que o mesmo treino que dava resultado aos 32 não funciona aos 44.

NÃO É IMPRESSÃO SUA. É CIÊNCIA.

Com a queda do estrogênio, o músculo perde parte da capacidade de absorver proteína. A mesma refeição que antes virava músculo, hoje vira menos.

A solução não é treinar mais. É comer proteína na hora certa, na quantidade certa, do tipo certo — ajustado para o seu peso e seu treino.

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

Você não está "com retenção". Seu corpo mudou como lida com o açúcar.

Acontece com 7 em cada 10 mulheres depois dos 40.

Inchaço que não passa. Fome à noite. Aquela gordura na barriga que não sai mesmo com dieta e treino. **Não é falta de esforço.**

A partir dos 40, o corpo passa a estocar gordura mais fácil. Cortar calorias sem ajustar o que você come — e quando come — não resolve. Pode até piorar.

O caminho é outro: primeiro o corpo aprende a queimar bem. **Depois se perde peso.**

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

Ganhar 2kg de músculo depois dos 40 é mais difícil. E mais importante.

Cada quilo de músculo nessa fase protege seus ossos, seu metabolismo e sua independência aos 70.

Mulher que chega aos 50 com massa muscular boa chega aos 70 subindo escada, carregando neto, vivendo sozinha se quiser.

O trabalho é lento. Mas cada quilo ganho agora vale por três depois.

s Santos - mreis.santos88@gm CPF: 364.125.048-00



MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

5 coisas que mudam no corpo da mulher depois dos 40.

Ninguém avisa.
E elas explicam muita coisa.

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos98@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

SEU CORPO APROVEITA MENOS A PROTEÍNA.

Antes, um ovo de café da manhã já ajudava a manter músculo.

Depois dos 40, precisa de mais proteína — e bem distribuída ao longo do dia — pra conseguir o mesmo efeito.

Se você come pouca proteína de manhã e muita só no jantar, está perdendo músculo sem saber.

O CORPO ESTOCA GORDURA MAIS FÁCIL.

Não é preguiça. Não é falta de disciplina.

A queda hormonal faz o corpo responder diferente ao açúcar e à farinha. O que antes virava energia, agora vira estoque.

Por isso "comer menos" não resolve sozinho. **Tem que comer diferente.**

O SONO PIORA – E ISSO ATRAPALHA O RESULTADO.

Sono ruim aumenta o hormônio que dá vontade de doce e reduz o hormônio que faz recuperar músculo.

Mulher que dorme 5 horas e treina pesado está remando contra a maré.

Ajustar alimentação sem ajustar sono é jogar dinheiro fora.

A FOME MUDA DE HORA.

Muitas mulheres 40+ perdem fome de manhã e ganham fome à noite.



Isso não é "meu corpo é assim". É um sinal claro de que os hormônios mudaram.

A correção passa por recuperar a fome da manhã — o que muda o dia inteiro.

O TREINO PRECISA MUDAR JUNTO.

Musculação depois dos 40 não é musculação depois dos 30 com menos peso.

É outro protocolo: mais descanso entre treinos, cargas maiores (sim, maiores), foco em exercícios que recrutam mais músculo de uma vez.

E alimentação que sustente isso — principalmente proteína e carboidrato na hora certa.

Marcelo Reis dos Santos - mrea assinou este documento em 20/04/2026 - CPF: 364.125.048-00

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

O QUE NINGUÉM TE CONTOU:

Seu corpo não está quebrado. Está diferente.

Tentar fazer o que funcionava aos 30 é o que não funciona mais.

Quem entende a mudança e ajusta, continua evoluindo. Quem insiste no antigo, frustra.

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

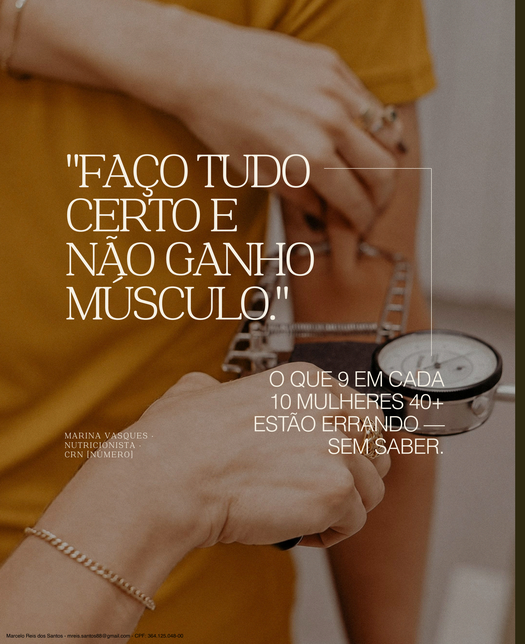


Conteúdo informativo. Não substitui avaliação individual.

Acompanhamento nutricional para mulheres 40+ que querem ganhar massa muscular e se sentir melhor.

Consulta inicial · Plano individualizado · Acompanhamento por 3 meses.

→ Agendar consulta : Marina Vasques · Nutricionista · CRN [número] marinavasques.com.br



"FAÇO TUDO CERTO E NÃO GANHO MÚSCULO."

O QUE 9 EM CADA 10 MULHERES 40+ ESTÃO ERRANDO — SEM SABER.

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos85@gmail.com / CPF: 364.125.048-00

Erro 1 – Comer pouca proteína de manhã.

Café da manhã típico: pão, café com leite, fruta. Proteína quase zero.

Depois dos 40, a manhã é o momento em que o corpo mais precisa de proteína — porque ficou horas sem comer e o músculo está "pedindo".

Quem não come proteína cedo, perde massa durante o dia.

Erro 2 – Achar que salada é sempre a resposta.

Prato só de folhas e um pedaço pequeno de frango não alimenta mulher que treina.



A conta de proteína depois dos 40 pra quem quer ganhar músculo fica entre 1,6 e 2 gramas por quilo de peso. Uma mulher de 65kg precisa de 100 a 130g por dia.

Com salada e meio filé, chega em 60g. O resto do músculo não se constrói.

Erro 3 – Cortar carboidrato pensando que vai emagrecer.

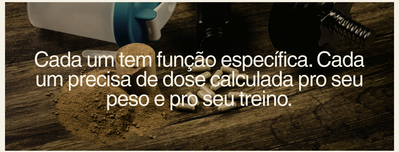
Quem treina e corta carboidrato demais perde força no treino, dorme pior e começa a beliscar doce à noite.

Depois dos 40, carboidrato na hora certa — antes e depois do treino — é o que protege o músculo.

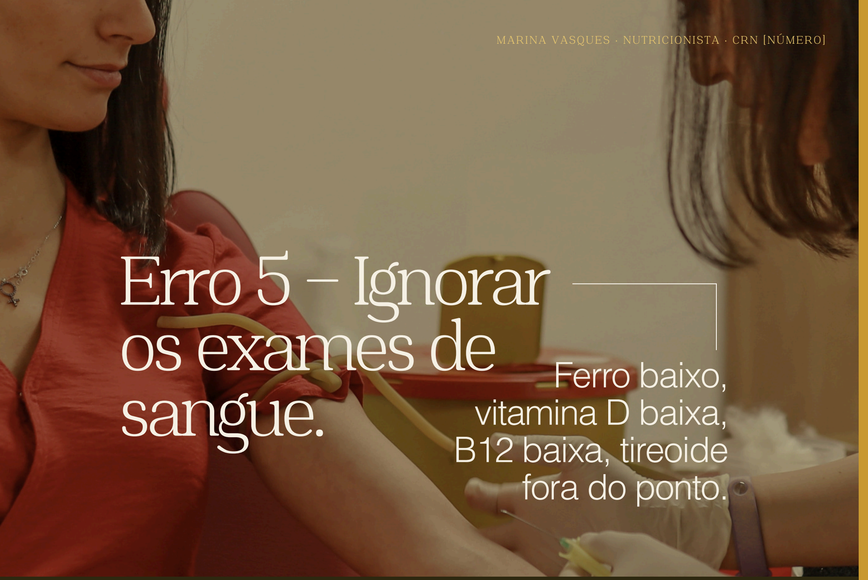
CORTAR TUDO É O CAMINHO MAIS RÁPIDO PRA ESTAGNAR.

Erro 4 – Suplemento comprado por indicação de amiga.

Whey, creatina, colágeno, BCAA, pré-treino.



Tomar o que todo mundo toma, na dose do rótulo, é o que faz você gastar R$ 400 por mês sem resultado.



Erro 5 – Ignorar os exames de sangue.

Ferro baixo, vitamina D baixa, B12 baixa, tireoide fora do ponto.

Qualquer um desses sozinho já trava ganho de músculo. Combinação, então, para completamente.

Mulher 40+ que não refaz exame a cada 6 meses está treinando no escuro.

Marcelo Reis dos Santos - mreis.santos88@gmail.com - CPF: 364.125.048-00

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

O que realmente funciona:

→ Proteína em todas as refeições — calculada pelo seu peso

→ Carboidrato na hora certa — antes e depois do treino

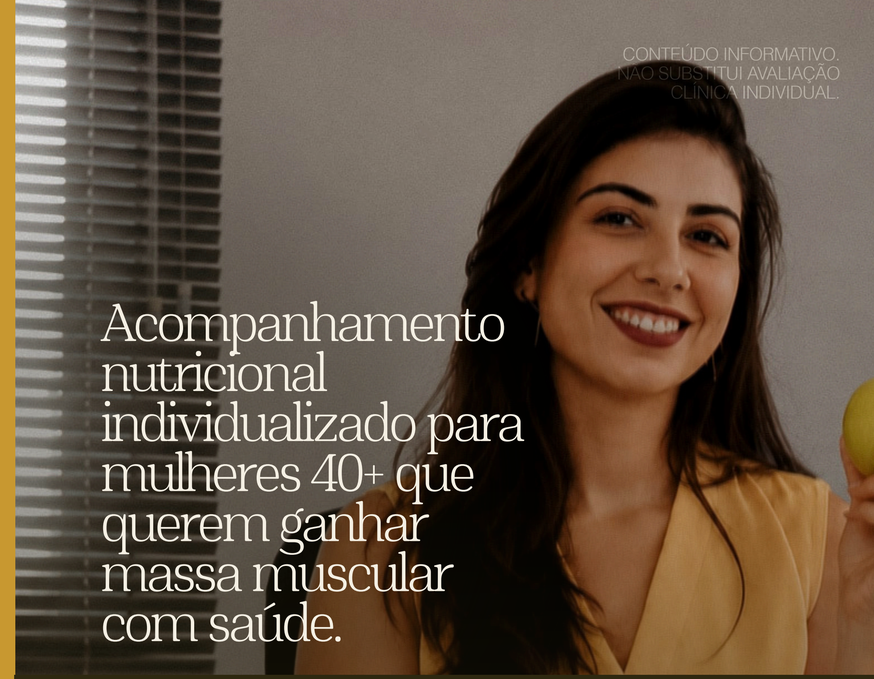
→ Suplementação sob medida — só o que você precisa, na dose certa

→ Exames revisados a cada 3-6 meses

→ Ajuste a cada 30 dias conforme o corpo responde

MARINA VASQUES · NUTRICIONISTA · CRN [NÚMERO]

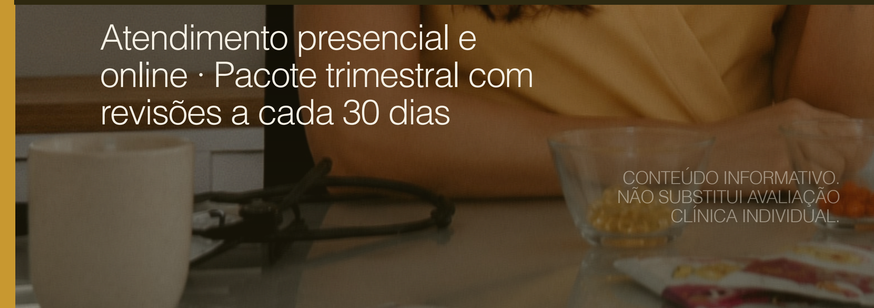
CONTEÚDO INFORMATIVO.
NÃO SUBSTITUI AVALIAÇÃO CLÍNICA INDIVIDUAL.



Acompanhamento nutricional individualizado para mulheres 40+ que querem ganhar massa muscular com saúde.

→ Agendar consulta:Marina Vasques · Nutricionista CRN [número] ·

Atendimento presencial e online · Pacote trimestral com revisões a cada 30 dias



CONTEÚDO INFORMATIVO.
NÃO SUBSTITUI AVALIAÇÃO CLÍNICA INDIVIDUAL.