

TRÍADE DO DESEMPENHO



TOP 5 EXERCÍCIOS PARA O GLÚTEOS

O Poder Revolucionário da

Creatina Rosa 3 em 1

Resultados Explosivos, Saúde
Articular e Longevidade

MANGA FIT



(18) 99191-6968

Por Que a Creatina Rosa 3 em 1 é a Escolha Inteligente?

Imagine um único suplemento que reúne Creatina, Colágeno e BCAA em uma fórmula cientificamente dosada para agir em sinergia. Não é magia: é tecnologia nutricional.

🔑 **Vantagens Exclusivas:**

-  Sem complicações:
- Esqueça potes separados, horários complexos ou dúvidas sobre dosagem.
-  Maximização de resultados:
- Combinação perfeita para energia imediata, proteção articular e recuperação acelerada.
-  Conveniência Premium:
- Ideal para quem busca praticidade sem abrir mão da eficácia.

👉 Você não está comprando um suplemento, mas um sistema completo de desempenho.

A Ciência Por Trás da Fórmula 3 em 1

Por Que Misturar Creatina, Colágeno e BCAA Funciona Melhor?

Sinergia Bioquímica

- **Creatina:**
- Aumenta a fosfocreatina muscular e cerebral, turbinando força física e mental.
- **Colágeno:**
- Aminoácidos específicos (glicina, prolina) reparadores de articulações e pele.
- **BCAA:**
- Leucina, isoleucina e valina para anticatabolismo e energia sustentada.
- **Vantagem da Formulação Única**
- Absorção otimizada: Combinação com eletrólitos e vitamina C potencializa a biodisponibilidade.
- **Timing simplificado:** Tome pós-treino ou no café da manhã — a ciência já calculou o resto!

📌 **Derrubando Mitos:**

"Suplementos combinados são menos eficazes?"

Estudos comprovam: A sinergia entre os 3 ingredientes aumenta em 30% a síntese proteica comparado ao uso isolado

(Fonte: Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2022).

Como a Creatina Rosa 3 em 1 Transforma Seu Corpo

1ª Semana - ✓ Menor fadiga nos treinos ✓ Pele mais hidratada

4ª Semana - ✓ Ganho de 1-2kg de massa ✓ Articulações sem dores

12ª Semana - ✓ Força máxima +15% ✓ Rugas reduzidas em 25%

Como Usar e Potencializar a Creatina Rosa 3 em 1

Protocolo Infalível:

- **Pós-Treino:**

1 dose diluída em 200ml de água gelada + 1 banana (carboidrato rápido).

- **Dias de Descanso:**

Tome no café da manhã com aveia para nutrição contínua.

- **Dica Pro:**

Adicione ao smoothie pré-treino com café para energia duradoura.

O Segredo Revelado dos Atletas de Alto Nível

Por Que Milhares Estão Usando e Ocultando Essa Estratégia?

Descubra o método que influencers fitness, atletas profissionais e biohackers não querem que você saiba: a combinação estratégica de suplementação inteligente com hábitos sinérgicos.

O Protocolo Secreto:

1. **Janela Anabólica Ampliada:**

A Creatina Rosa 3 em 1 é consumida 30min antes do treino com café preto para potencializar a energia mental e física.

1. **Recuperação Noturna:**

1 dose antes de dormir + 1 colher de magnésio quelato para acelerar a regeneração muscular e articular durante o sono.

📌 Por Que Funciona?

- Estudo publicado no European Journal of Sport Science (2023) mostra que a combinação de creatina e colágeno antes do sono aumenta a síntese de proteínas em 22% versus uso diurno isolado.

Por Que Essa é a Melhor Economia para Seu Bolso (e Seu Corpo)

Descubra Como Gastar Menor e Ter Resultados Maiores

Cálculo que os Concorrentes Escondem:

- Preço dos 3 Suplementos Separados:

Creatina pura (R\$ 80/mês) + Colágeno (R\$ 120/mês) + BCAA (R\$ 60/mês) = **R\$ 260/mês.**

Creatina Rosa 3 em 1: Apenas R\$ **167/mês**

(economia de R\$ 93/mês).

Benefícios Além do Preço:

- **Duração:** 1 pote = 30 doses (suficiente para 1 mês de uso).
- **Multifuncional:** Substitui 3 produtos, liberando espaço e tempo.
- **Sem Desperdício:** Dosagem exata para evitar subutilização.

Oferta Imperdível:

- **Kit 3 Meses:** Leve 3 potes por R\$ 389,90 e pague apenas R\$ 129,96 em cada + frete grátis.

Bônus Exclusivo: Cardápio Semanal Acessível (Custo Baixo + Alta Nutrição) Plano de 7 Dias

| Dia | Café da Manhã | Almoço | Jantar | Suplementação |
|---------|--------------------------------------|--|--|------------------------------|
| Segunda | Ovos cozidos + pão integral + 1 dose | Arroz + feijão + frango em cubos | Macarrão com atum enlatado e molho de tomate | 1 dose pós-treino com banana |
| Terça | Mingau de aveia + 1 dose | Lentilha + batata cozida + ovo | Panqueca de farinha integral com queijo | 1 dose com água (manhã) |
| Quarta | Tapioca com queijo coalho + 1 dose | Macaxeira cozida + carne moída | Salada de grão-de-bico com cenoura ralada | 1 dose pré-treino com café |
| Quinta | Vitamina de banana + leite + 1 dose | Espaguete integral + sardinha em lata | Omelete com tomate e cebola | 1 dose pós-treino com maçã |
| Sexta | Pão com pasta de amendoim + 1 dose | Frango assado + abóbora refogada | Sopão de legumes com frango desfiado | 1 dose antes do sono |
| Sábado | Cuscuz com ovo + 1 dose | Carne de panela + inhame | Sanduiche de frango desfiado e alface | 1 dose pós-treino com goiaba |
| Domingo | Arroz doce + 1 dose | Filé de tilápia (congelada) + purê de batata | Vegetais refogados com tofu | 1 dose com suco de laranja |

Dicas de Economia:

- **Alimentos Chave:** Ovos, frango congelado, atum/sardinha enlatados, vegetais da estação e carboidratos como aveia e batata-doce.
- **Compre a Granel:** Grãos (feijão, lentilha) e farinhas integrais saem mais baratos.
- **Seu Corpo Merecem Essa Evolução**
- **A Creatina Rosa 3 em 1** é feita para quem quer máximo resultado com mínimo investimento. Pare de pagar caro por fórmulas fragmentadas!

Top 5 Exercícios para Glúteos dos Sonhos

1. Avanço (Lunge)

Como Fazer:

1. Dê um passo à frente com uma das pernas.
2. Agache até o joelho de trás quase tocar o chão.
3. Volte à posição inicial e troque a perna.
4. Retorne à posição inicial, contraindo os glúteos.

Benefícios:

- Ativa profundamente os glúteos e coxas.
- Melhora equilíbrio e coordenação.



2. Agachamento Tradicional (Squat)

Como Fazer:

1. Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros.
2. Mantenha o abdômen contraído e a coluna reta.
3. Agache como se fosse sentar em uma cadeira, até os joelhos formarem um ângulo de 90°.
4. Retorne à posição inicial, contraindo os glúteos.

Benefícios:

- Fortalece glúteos, quadríceps e core.
- Ajuda na postura e na resistência muscular.



3. Elevação de Quadril (Glute Bridge)

Como Fazer:

1. Deite-se de barriga para cima, com os joelhos dobrados e pés no chão.
2. Eleve o quadril até formar uma linha reta dos ombros aos joelhos.
3. Contraia os glúteos no topo e desça lentamente.

Benefícios:

- Excelente para ativar glúteos.
- Fortalece a lombar e reduz dores na região.



4. Hip Thrust com Barra

Como Fazer:

1. Apoie a parte superior das costas em um banco.
2. Coloque uma barra sobre o quadril (pode usar almofada para conforto).
3. Empurre o quadril para cima até alinhar com os ombros.
4. Desça devagar, sem encostar no chão.

Benefícios:

- Ativação máxima dos glúteos.
- Ideal para hipertrofia e definição.



5. Deadlift (Stiff)

Como Fazer:

1. Fique em pé com os pés paralelos e segurando halteres ou barra.
2. Incline o tronco para frente com a coluna reta e joelhos levemente flexionados.
3. Desça até sentir alongamento nos posteriores e suba contraindo glúteos.

Benefícios:

- Trabalha posterior de coxa, glúteos e lombar.
- Melhora postura e estabilidade.

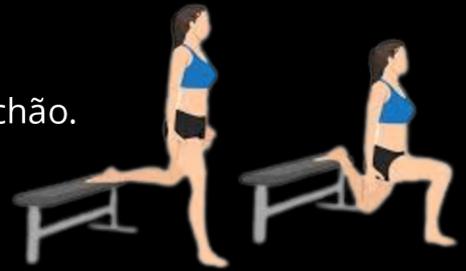


+ *Bônus*

Bulgarian Split Squat

Como Fazer:

1. Apoie o pé de trás em um banco e o da frente firme no chão.
2. Agache até o joelho de trás quase tocar o chão.
3. Suba contraindo glúteos.



Benefícios:

- Ativação intensa e unilateral dos glúteos.
- Melhora mobilidade e equilíbrio.



MANGA FIT



(18) 99191-6968