

• JAQUE PERSONAL · MATERIAL EDUCATIVO

E DEPOIS DOS 21 DIAS...

Plano *Anti* Sanfona

Os 21 dias mostraram do que o seu corpo é capaz. Os próximos 90 mostram que o resultado fica. Sem dieta perpétua, sem privação, sem voltar pra estaca zero.

A pergunta que **mais escuto** depois dos 21 dias

"Jaque, e agora? Eu volto pra dieta normal e volto pra estaca zero?"

Não. **Você não volta pra estaca zero.** Mas você também não pode voltar pro padrão de antes. O seu corpo aprendeu durante 21 dias o que é levinho, o que é energia consistente, o que é dormir e acordar com a barriga lisa. **Você sabe agora.** E o seu corpo lembra.

O que muita aluna faz errado é tratar o protocolo como "fase de dieta" e o pós-protocolo como "fase de comer normal". Isso é o que cria efeito sanfona. **Não tem fase normal de comer mal.** Tem o que sustenta o resultado e o que rouba ele.

O que esse plano vai te dar:

Um sistema simples pros próximos 90 dias que mantém 80-90% do que você conquistou nos 21 — sem você ficar refém de cardápio rígido, sem voltar pra calça apertada.

A regra-mãe do Anti-Sanfona

"Você não vai comer perfeito 100% do tempo. Você vai comer bem 80% do tempo. Os 20% não te derrubam — só não podem virar 50%."

— A REGRA DO 80/20 COM FREIO

90% das mulheres recaem por 3 erros bobos

Não é falta de força de vontade. É padrão de pensamento. Identifica os 3 e nunca mais cai neles.

01

"Eu mereço comer o que quiser. Eu sofri 21 dias."

Por que destrói: sofrer não foi o objetivo. Aprender foi. Quando você se trata como mártir, transforma comida em recompensa — e isso vira o gatilho clássico do efeito sanfona.

Como corrigir: troca "eu mereço" por "eu posso". *Você pode comer pizza no domingo. Você não tem obrigação de comer pizza no domingo.*

02

"Volto à dieta normal segunda-feira."

Por que destrói: "dieta normal" pra muita gente é o que ela comia antes do protocolo. Se você volta pra como comia antes, você volta pro corpo que tinha antes. Isso é matemática, não opinião.

Como corrigir: não existe "voltar". Existe "manter o novo padrão". Você não come 100% como nos 21 dias — mas come 80% parecido pra sempre.

03

"Errei o final de semana, perdi tudo."

Por que destrói: esse pensamento "tudo ou nada" faz a aluna usar 1 erro como desculpa pra abandonar 7 dias certos. Você não engorda 3kg num churrasco. Você engorda 3kg em 30 churrascos seguidos.

Como corrigir: regra do 1 dia. Errou? Próxima refeição é a melhor possível. Nada de "começar segunda".

5 dias *rígidos*. 2 dias *flexíveis*.

É o sistema que mantém 80-90% do resultado dos 21 dias com 0% de privação extrema. Você não tá em dieta — tá em estilo de vida com freio.



O que significa "rígido" (Seg a Sex)

Comer dentro do mesmo padrão dos 21 dias do Protocolo:

- ✓ Proteína em todas as refeições principais
- ✓ Sem industrializado, embutido, fritura
- ✓ Carbo bom (arroz integral, batata-doce, aipim, quinoa)
- ✓ Folha + legume em metade do prato (almoço e jantar)
- ✓ 2-3L de água + chás drenantes
- ✓ Última refeição 3h antes de dormir

O que significa "flexível" (Sáb e Dom)

Mantém os princípios mas permite 1-2 "fora do padrão" por dia:

- ✓ Almoço fora com a família? Pede grelhado + salada + carbo bom (sem fritura, sem refrigerante)
- ✓ Quer pizza no sábado? **2 fatias**, com salada antes. Não a pizza inteira.
- ✓ Quer doce? 70% cacau, 2 quadrados. Ou fruta com canela.
- ✓ Quer beber? **1-2 taças** de espumante seco ou vinho tinto. Pula cerveja e drinks doces.
- ✓ Volta pro rígido segunda — não estende pra terça.

Cardápio rotativo · **Semana A**

Esse é um dos 3 templates rotativos que você usa nos dias rígidos. Você gira A → B → C ao longo do mês. Nenhum cardápio idêntico em semanas seguidas — não enjoa.

REFEIÇÃO	PADRÃO DA SEMANA A
Despertar	Água com limão + chá de cavalinha ou hibisco
Café	2 ovos + 1 fruta + 1 fatia pão integral OU tapioca pequena com pasta de amendoim
Lanche	1 fruta + 5 castanhas OU iogurte natural + chia
Almoço	Proteína magra (frango, peixe ou patinho) + arroz integral OU batata-doce + salada generosa + legume cozido
Lanche	1 fruta drenante (abacaxi, melancia ou mamão) + 4 amêndoas
Jantar	Sopa de legumes com proteína OU peixe + vegetais
Pré-sono	Chá de hibisco / cavalinha

Princípio da Semana A: proteína + carbo bom + drenagem natural. Cardápio "padrão pro padrão" — funciona pra 90% das alunas. É a base que você volta sempre.

Cardápio rotativo · **Semana B**

A Semana B sobe o foco em proteína e gordura boa, e baixa um pouco o carbo — perfeita pra semana antes de evento, foto ou se a balança travar.

REFEIÇÃO	PADRÃO DA SEMANA B
Despertar	Água com limão + 1 col. cúrcuma OU café preto sem açúcar
Café	3 ovos + ½ abacate + tomate cereja (sem pão)
Lanche	1 maçã + pasta de amendoim (1 col.)
Almoço	Proteína (150g) + 2 colh. arroz OU 1 batata-doce pequena + brócolis + salada
Lanche	2 ovos cozidos + pepino com sal rosa OU iogurte + chia
Jantar	Salmão / peixe + vegetais grelhados (sem carbo) OU sopa de legumes + frango desfiado
Pré-sono	Chá de hibisco com canela

Quando usar: 1x por mês ou semana antes de evento importante. Resultado de drenagem mais rápido. **Não usa toda semana** — corte de carbo prolongado mata metabolismo.

Cardápio rotativo · **Semana C**

A Semana C dá um respiro. Carbo bom em todas as principais. Mais energia pra treino pesado, mais descontração. **Use depois de 2 semanas seguidas de A ou B.**

REFEIÇÃO	PADRÃO DA SEMANA C
Despertar	Água com limão
Café	Mingau de aveia com canela + 1 col. cacau 100% + 1 banana
Lanche	1 iogurte + granola + frutas vermelhas
Almoço	Proteína + arroz + feijão (1 concha) + farofa de couve + salada
Lanche	1 fruta + pasta de amendoim
Jantar	Macarrão integral ao molho de tomate + frango grelhado em tiras
Pré-sono	Chá de erva-doce

Princípio da Semana C: manutenção tranquila com carbo presente. Energia pra treinar mais intenso, sentir-se "bem alimentada". Sem privação. **É o ritmo de quem mantém o corpo pra vida toda.**

Como rotacionar

Mês padrão: Semana A → A → B → C → repete. **2 semanas no padrão (A), 1 semana mais focada (B), 1 semana de respiro (C).** A cada 4 meses, faz uma "semana reset" repetindo a Semana 1 do Protocolo original.

Você não precisa **treinar todo dia** pra manter

A regra é simples: **3 sessões de 20 minutos por semana** mantêm o resultado. Mais que isso, melhor — mas o mínimo viável é esse.

01

3x semana · Segunda, Quarta, Sexta

20 minutos cada. **Treino do Protocolo Seca Barriga** em rotação. Pode misturar com aulas extras do app TheMembers.

02

+ Caminhada diária

15-20 minutos de caminhada todos os dias (subir escada, descer no ponto antes, dar volta no quarteirão). Acelera circulação linfática.

03

Auto-drenagem 3x semana

Mantém a aula de 5min do Protocolo. Pode ser dia sim, dia não. Faz logo depois do banho à noite.

04

Final de semana ativo

Sábado e domingo, faz uma atividade de lazer (passeio, dança, esporte com filho/marido). Não precisa ser "treino oficial" — só não ficar 100% sentada.

Plano realista pra mulher ocupada: 3 treinos × 20min + caminhada + drenagem = ~2h30 por semana. Isso é menos que 1% da sua semana. Cabe na vida.

Você cortou tudo nos 21 dias. Agora descubra quem é o seu vilão.

Os 21 dias do Protocolo eliminaram glúten, lactose, açúcar refinado e álcool. Não é pra sempre. **Você reintroduz UM por vez** e descobre quais SEUS gatilhos pessoais.

Calendário de reintrodução

22

DIA

Reintroduz LACTOSE

Toma 1 copo de leite ou come 2 fatias de queijo. Observa por 24-48h: barriga estufou? Gases? Acne na pele? Cansaço pós-refeição? **Se sim, lactose é seu vilão. Mantém 80% sem.**

25

DIA

Reintroduz GLÚTEN

Come 2 fatias de pão branco ou 1 prato de macarrão branco. Observa: barriga estufa horas depois? Sensação de peso/fermentação? Cabeça mais lenta? **Se sim, glúten é seu vilão.**

28

DIA

Reintroduz ÁLCOOL

1-2 taças de espumante ou vinho tinto seco. Observa: dorme mal? Acorda inchada? Sensação de cansaço por 2 dias? **Se sim, álcool é seu vilão de retenção.**

31

DIA

Reintroduz AÇÚCAR

1 sobremesa doce. Observa: pico de energia + queda 2h depois? Vontade de mais doce no dia seguinte? **Se sim, açúcar refinado é vilão de compulsão.**

Resultado: em 10 dias você sabe exatamente **quais são SEUS vilões**. Provavelmente 1 ou 2. Esses você mantém em quantidade reduzida pelo resto da vida. Os outros, você consome normal.

Como saber que você está **voltando pro velho padrão**

A recaída quase nunca é súbita. Vem em sinais pequenos. Quando 2-3 desses aparecem juntos, é hora de fazer uma "semana reset" (repetir a Semana 1 do Protocolo).

Calça que entrava está apertando de novo

Se a calça que entrou direitinho no Dia 21 começa a marcar, é o primeiro sinal mensurável.

Acordar inchada 3+ vezes na semana

Bochecha inchada de manhã, anel apertando — voltou a retenção que você havia eliminado.

Vontade de doce DESCONTROLADA voltou

Não é "comi 1 brigadeiro". É "comi 1 e quero mais 5". Açúcar refinado entrou de novo na rotina.

Cansaço pós-almoço voltou

Aquele "apagão" depois do meio-dia. Quase sempre carbo refinado + dormida ruim.

Você está pulando o treino "só hoje" 3 vezes na semana

Quando "só hoje" vira regra, é alerta. Sedentarismo voltando.

Constipação ou gases que sumiram voltaram

Intestino desregulou de novo. Vilão alimentar entrou.



Sinal vermelho: a balança subiu 2kg em 4 semanas

Aqui não é mais aviso, é momento de fazer reset imediato. Volta pra Semana 1 do Protocolo por 7 dias direto.

Como fazer a **semana reset** quando precisar

A semana reset é um "atalho" pra voltar pro eixo sem precisar refazer 21 dias inteiros. **É 7 dias copiando a Semana 1 original do Protocolo.**

Quando fazer

- ✓ **Mensal:** 1 vez por mês como "reset preventivo" (recomendado pra quem é Inflamada ou Hormonal)
- ✓ **Pós-feriadão / viagem / casamento** — qualquer evento que tirou 5+ dias do padrão
- ✓ **Quando 2+ sinais de recaída aparecerem juntos**
- ✓ **Antes de evento importante** (foto profissional, casamento, viagem de praia)

Tracker mensal — preenche todo final de mês

MÉTRICA	MÊS 1 (D22-D52)	MÊS 2 (D53-D83)	MÊS 3 (D84-D114)
Peso	___ kg	___ kg	___ kg
Cintura	___ cm	___ cm	___ cm
Quadril	___ cm	___ cm	___ cm
Treinos no mês	___ /12	___ /12	___ /12
Dias rígidos no mês	___ /22	___ /22	___ /22
Energia (1-10)	___	___	___
Sono (1-10)	___	___	___
Confiança no espelho (1-10)	___	___	___

O número que mais importa: não é peso. É **confiança no espelho**. Você pode estar com mesmo peso e mais magra de barriga. Foco no que **IMPORTA**: a roupa serve, a barriga é firme, a foto sai linda.

O que fazer do dia 22 ao dia 112

22

DIA

Início do Anti-Sanfona

Aplica estratégia 5+2. Roda Template A. Começa reintrodução (lactose).

31

DIA

Termina reintrodução

Você descobriu seus vilões. Anota no Planner. Continua 5+2 com ajustes pessoais.

45

DIA

Primeira semana B

Roda Template B (foco proteína + gordura, menos carbo) por 7 dias. Acelera resultado.

52

DIA

1º Tracker mensal

Mede tudo. Compara com Dia 21. Posta no Stories antes/depois acumulado.

60

DIA

Primeira semana de respiro (C)

Roda Template C. Carbo presente, treino mais intenso. Recompensa metabólica.

75

DIA

Semana reset preventiva

Repete Semana 1 do Protocolo. Limpa o organismo de "pequenas escapadas". Mantém o resultado intacto.

90

DIA

3º Tracker — VITÓRIA CONSOLIDADA

3 meses depois do Protocolo. Você não voltou pra estaca zero. Você está mais magra, mais firme, mais confiante. **O método virou estilo de vida.**

A verdade que ninguém te conta sobre **manutenção**

Você não fica com esse corpo "pra sempre" porque foi sortuda. Você fica porque aprendeu o sistema.

Os 21 dias mostram. Os próximos 90 ensinam. **A vida toda mantém.**

Não é sacrifício. É hábito que vira identidade. Em 6 meses, você não vai mais "comer saudável" — você vai *ser* a mulher que come assim. A diferença é toda.

O selo do Anti-Sanfona:

Em 90 dias, qualquer aluna que aplicar 5+2 + reintrodução + tracker mensal mantém o resultado dos 21 dias. **É matemática, não milagre.**

"Você não vai voltar a ser quem era antes do Protocolo. Você passou a ser outra mulher."

— JAQUE PERSONAL

Aviso importante: Este material é educativo e baseado em padrões alimentares e comportamentais. **Não substitui acompanhamento com nutricionista, médico ou educador físico.** Os 3 templates de cardápio são modelos de organização alimentar simples para mulheres adultas saudáveis sem restrições clínicas, e devem ser ajustados ao seu paladar, restrição e contexto. A reintrodução de alimentos eliminados é educativa para autoconhecimento — em caso de suspeita de intolerância, alergia ou doença, procure profissional habilitado para diagnóstico. O treino mínimo de manutenção pressupõe aluna sem lesões, doenças cardiovasculares ou condições que exijam supervisão médica para atividade física. Resultados variam conforme histórico, genética, rotina, alimentação prévia e adesão.