



# Material de Apoio

Aqui estão reunidas algumas dúvidas (e suas respostas) frequentes que recebo. Sempre antes de fazer uma pergunta consulte esse arquivo, por favor.

## Acompanhamento

Como usar o site?

<https://www.leandrotwin.com.br/assessoria/como-usar-o-site.pdf>

Acabei de chegar, o que fazer pra esse acompanhamento ser o melhor?

<https://youtu.be/qpXtBUrYDTc>

Preciso trocar de treino a cada 2 semanas?

<https://youtu.be/fjDjBAA-EE>

Como tirar as medidas e se pesar corretamente?

[https://youtu.be/IFk\\_XlqM1RI](https://youtu.be/IFk_XlqM1RI)

Fiquei com dúvidas, como faço pra falar com você?

<https://youtu.be/Wv12GMcgdQk>

Ganhe 1 mês grátis de Assessoria Esportiva comigo!

[https://youtu.be/N\\_khL4p1luM](https://youtu.be/N_khL4p1luM)

Fiquei doente, o que fazer?

<https://youtu.be/O7ts4DxRgll>

Me lesionei \ Me machuquei, o que fazer?

<https://youtu.be/KOIn2Lr0wxo>

Quanto de peso ou medidas você espere que mude por semana ou mês?

<https://youtu.be/LuaBt4rP4Aw>

Consigo ganhar massa muscular e perder gordura ao mesmo tempo?

<https://youtu.be/N3tNep90Qbg>

Qual é meu biotipo? Sou endo, meso ou ectomorfo?

[https://youtu.be/LFDxPIEY\\_yQ](https://youtu.be/LFDxPIEY_yQ)

Não vou conseguir seguir dieta e treino, e agora?

[https://youtu.be/ditO\\_gtHlMo](https://youtu.be/ditO_gtHlMo)

**Leandro Twin**

CREF: 128544-G/SP  
WhatsApp: (11) 94442-1988  
[www.leandrotwin.com.br](http://www.leandrotwin.com.br)



Perdi a motivação... O que você tem pra falar pra mim?

<https://youtu.be/GIH0Kmj4Xko>

## Treinamento

Execução dos Exercícios, Alongamentos e Técnicas Avançadas:

<https://www.leandrotwin.com.br/assessoria/lista-de-videos-de-exercicios.pdf>

Trocas emergenciais

<https://www.leandrotwin.com.br/assessoria/trocas-emergenciais.pdf>

Como escolher a carga e treinar até a falha?

<https://youtu.be/OCfqYoVGuc0>

Recebi um treino de FORÇA MÁXIMA ou RML, como executo?

[https://youtu.be/h\\_j1TTGWPCA](https://youtu.be/h_j1TTGWPCA)

Tem um F no lugar das repetições, o que é isso?

<https://youtu.be/OgcKZB3OG7A>

Estou achando meu treino muito curto (ou muito longo)!

<https://youtu.be/flu2ACBVmB4>

Como executar o aquecimento?

<https://youtu.be/aJSVKojlDwE>

Qual melhor aeróbico? Faço no pré ou pós-treino? E o HIIT? E o AEJ?

<https://youtu.be/NHCnxflEvwk>

Posso descansar menos entre as séries? Trocar exercício? Trocar a ordem?

<https://youtu.be/LiQEH4Xc9Ug>

Faltei no treino e agora?

<https://youtu.be/DAik17nt9dc>

Não estou sentindo dores pós-treino ou estou sentindo dores, posso ir treinar?

[https://youtu.be/dA6EfxpwK\\_U](https://youtu.be/dA6EfxpwK_U)

Não consigo fazer esse exercício, o que eu faço?

<https://youtu.be/pBJk6APhTw4>

Tenho que progredir carga pra ter hipertrofia?

<https://youtu.be/ff4Raij6LOM>

Treinar 2x na semana cada músculo, dá mais resultados?

<https://youtu.be/pi4xXZQASHI>

**Leandro Twin**

CREF: 128544-G/SP  
WhatsApp: (11) 94442-1988  
[www.leandrotwin.com.br](http://www.leandrotwin.com.br)



Quero perder gordura e meu treino é de hipertrofia, ocorreu um erro?

<https://youtu.be/jTQrk3WL6UE>

Estou tendo uma ardência nas pernas, é canelite? O que fazer?

[https://youtu.be/HBSt\\_R6QioU](https://youtu.be/HBSt_R6QioU)

Tenho um músculo maior ou mais forte que o outro, lado direito e esquerdo...

<https://youtu.be/mNspS6n79pQ>

Minha pegada está abrindo ou Meu músculo auxiliar falha antes, o que eu faço?

<https://youtu.be/M1jNVj-VCmo>

Terminei a semana com um músculo e já tem de novo no começo, é um erro?

<https://youtu.be/tEjWl7P4JGo>

## **Alimentação, Hidratação e Suplementação**

Qual horário das refeições? Com qual frequência devo comer?

<https://youtu.be/FoGAxYK6hxM>

Sobre o consumo de saladas\vegetais (e frutas também)

<https://youtu.be/c405pIhtCLc>

E se eu não aguentar tudo?

<https://youtu.be/vYIdqX9Djfw>

E se eu estiver com fome demais?

<https://youtu.be/qsUXjoNf6X8>

Refeição pré-treino.

<https://youtu.be/QXHbrNZly-U>

Refeição pós-treino.

<https://youtu.be/yq-R1w9onXU>

Shakes faço com água ou com leite?

<https://youtu.be/j24wgU-B2G4>

Sinal de barra (/) na tabela de dieta, o que é?

[https://youtu.be/elrjQ\\_L23E](https://youtu.be/elrjQ_L23E)

Como pesar os alimentos corretamente? Cru? Pronto?

<https://youtu.be/FzZnLZhfdnA>

**Leandro Twin**

CREF: 128544-G/SP  
WhatsApp: (11) 94442-1988  
[www.leandrotwin.com.br](http://www.leandrotwin.com.br)



Eu tenho refeição livre? Posso consumir álcool?

<https://youtu.be/WffTP7WNuEE>

Devo seguir a dieta e suplementação nos finais de semana?

<https://youtu.be/lvq8KFeTPzE>

Sugestões e preparo de frango, carne e peixe

<https://youtu.be/3ly6Ep2rcaQ>

Quanto bebo de água por dia?

<https://youtu.be/cHh9UTPGgX0>

Te indico consumir cafeína dessa maneira:

<https://youtu.be/pg8MTQvNzAw>

Lista de alimentos equivalentes pra troca

[https://www.leandrotwin.com.br/assessoria/alimentos\\_equivalentes.pdf](https://www.leandrotwin.com.br/assessoria/alimentos_equivalentes.pdf)

Você deu opções de trocas que não são 100% equivalentes

<https://youtu.be/SSy56YqvLt4>

Quais os macronutrientes e calorias da dieta?

<https://youtu.be/RsS-tNJsRDk>

## **Drogas**

Você acha que eu devo tomar alguma droga para acelerar os resultados?

<https://youtu.be/XlY1QsG7TXk>

**Leandro Twin**

CREF: 128544-G/SP  
WhatsApp: (11) 94442-1988  
[www.leandrotwin.com.br](http://www.leandrotwin.com.br)