

DESAFIO PEITO SECO

21 DIAS DE REPROGRAMAÇÃO CORPORAL



Reduza a gordura do peito e da barriga com o método natural x 3 pilars desenvolvido por

BRUNO RODRIGO

Nutricionista Esportivo e Especialista em Lipomastia



DESAFIO PEITO SECO 21 DIAS

Seja bem-vindo ao **Desafio Peito Seco** – **21 dias para transformar seu corpo e recuperar sua confiança.**

Este desafio foi criado pra homens de verdade, cansados de tentar de tudo e não ver resultado.

Aqui não existe milagre — existe método, ciência e execução.

Durante 21 dias, você vai colocar em prática um plano simples e direto que atua em três frentes:

Alimentação Energética — comer bem pra secar, sem passar fome.

Treino de Força Periodizado — estimular o peitoral e acelerar o metabolismo.

Otimização Hormonal Natural — equilibrar o corpo de dentro pra fora.

Cada missão é cumulativa — e, ao final, você vai perceber que o peito firme e a barriga mais seca são apenas o começo.





DESAFIO PEITO SECO 21 DIAS

CRONOGRAMA:

**Semana: Alimentação Energética -
O despertar do corpo**

Foco: Quebrar padrões antigos

**Semana: Força e Movimento
(ATIVAÇÃO METABÓLICA)**

Foco: Corpo ativo, energia alta

**Semana: Otimização Hormonal
Natural - O despertar interno (Corpo e
mente alinhados)**

Foco: Regulação e Consistencia

*Materiais de apoio (dieta e treino) serão
enviados ao final de cada semana.*



DESAFIO PEITO SECO 21 DIAS

Quem é Bruno Rodrigo?

Eu sou Bruno Rodrigo, nutricionista esportivo e fundador da BR da Nutrição. Mas antes disso, eu era exatamente como você.



Desde moleque, carregava a vergonha de tirar a camisa. O espelho era meu inimigo, e o peito — minha maior insegurança.

Treinava, comia “certo”, fazia tudo que diziam... mas nada mudava.

Até que eu entendi: **o problema não era meu corpo — era a estratégia errada.**

A partir daí, mergulhei nos estudos sobre nutrição esportiva, treino e regulação hormonal. Apliquei tudo em mim. E o resultado veio. O peito firmou, a gordura foi embora, e junto dela, a insegurança que me travava.

Hoje, minha missão é te guiar no mesmo caminho — sem atalhos, sem frustrações. Aqui, você não vai lutar sozinho.



DESAFIO PEITO SECO 21 DIAS

Como Vai Funcionar

O Desafio Peito Seco foi projetado pra caber na sua rotina, mas mudar completamente a forma como você se enxerga.

✓ Grupo Exclusivo no WhatsApp (entrega e acompanhamento diário)

✓ 1 Missão por Dia, de segunda a domingo

✓ Duração total: 21 dias

✓ Suporte diretamente comigo, Bruno Rodrigo

✓ 3 Bônus desbloqueados ao longo do desafio

📍 Você só precisa de duas coisas:

1. Comprometimento mínimo consigo mesmo

2. Acesso diário ao grupo



Personalização

Para que a entrega dos materiais seja compatível com sua situação, pedimos que preencha o formulário abaixo com seus dados.

Esse é um passo importante para personalizar ainda mais sua experiência.

[CLIQUE AQUI](#)

Compromisso do Guerreiro

Eu, _____,

assumo o compromisso de dar o meu melhor pelos próximos 21 dias.

Não prometo perfeição.

Prometo constância.

Porque sei que cada refeição certa, cada treino, cada escolha vai me aproximar da versão que eu quero ver no espelho.

Assinatura: _____

Data: ___ / ___