

## SPEAKER 1

3 de 10 no subindo reto. 3 de 10 no agachamento. 3 de 50 no abdominal supra. Descansa 60 segundos. Para de fazer treininho ABC de academia e vem fazer isso comigo. Quer saber como ganhar massa muscular, alcançar definição e meter um shape de respeito, independente se você treina há meses ou se está começando agora a levar o treino a sério? E se eu te dissesse que existe um interruptor escondido no seu corpo que destrava um potencial de crescimento muscular que você nem imagina que existe aí dentro? O único interruptor que 9 em cada 10 homens que treinam nunca vão descobrir, mas que pode transformar completamente o seu shape em apenas 12 semanas? É isso mesmo, em apenas 84 dias. Parece impossível, eu sei, mas antes de você decidir que é exagero da minha parte, eu preciso que você faça uma pergunta sincera a si mesmo. Porque, apesar de todo o seu esforço, dedicação e dinheiro que você já gastou, o seu corpo ainda não reflete nem metade do trabalho, do suor e das horas e horas de treino duro. Por que alguns caras parecem que tem uma genética de dar inveja conquistando músculos e definição com muita facilidade enquanto você chega até a pensar em parar de treinar por não ver o resultado que você merece? O que você vai descobrir nos próximos minutos vai contra tudo o que a indústria bilionária do fitness quer que você acredite. E vai finalmente explicar que a grande maioria dos homens que treinam regularmente nunca vão alcançar o corpo que desejam. Não é por falta de esforço, não é por genética ruim, não é que você não está tomando o suplemento certo. É por algo que eu chamo de efeito platô anabólico. E nos próximos minutos eu vou mostrar exatamente como desativar esse efeito e ativar um crescimento muscular que você nunca imaginou ser possível. Mesmo se você já treina há anos sem ver resultado. E ainda eu vou deixar um presente pra você que ficará até o final desse rápido vídeo. Um checklist de como aumentar naturalmente a sua produção de testosterona independente da sua idade. Eu vou direto ao ponto aqui. O seu corpo está programado para resistir a qualquer tipo de mudança. É um mecanismo de defesa evolutivo mesmo. Quando você começa a treinar na

academia, o seu corpo entra em pânico. Ei, isso é novo, eu preciso me adaptar. E assim você vê aqueles primeiros resultados empolgantes nas primeiras semanas ou meses de treino. Mas então... O seu corpo aciona o efeito platô na bola. É como se o seu corpo ligasse um sistema de defesa dizendo, ok, eu já me adaptei o suficiente, eu não vou gastar mais energia com esse negócio de construir massa muscular. E a partir daí, não importa o quanto você aumente o volume de treino, não importa quantas séries ou repetições você faça. Não importa quanto whey protein você tome, os seus resultados simplesmente param. E quanto mais você tenta forçar os resultados, treinando mais, comendo menos, tomando mais suplementos, pior fica. Na verdade, você está apenas reforçando o efeito plateau e garantindo que seu corpo continue resistindo à mudança. Estagnação total. E é aí que 9 a cada 10 homens ficam presos pra sempre. Pense no que isso significa pra você. Cada hora suada na academia desperdiçada. Cada real que você gastou em suplementos praticamente jogados fora. Cada vez que você evita tirar a camisa na praia ou na piscina porque não está satisfeito com o seu corpo. E sabe o que é mais assustador? Enquanto você fica preso nesse ciclo vicioso de treino e frustração, existe também a luta contra o seu próprio relógio biológico. Afinal, a nossa testosterona natural cai aproximadamente 1% ao ano após os 30 anos de idade. O que significa que cada ano que passa torna ainda mais difícil você conquistar o corpo que realmente deseja. E os especialistas fitness, o que eles recomendam? Treina mais, é só fazer mais série, descanse menos entre os exercícios, corte mais calorias e tenta fazer um drop set aí na série que vai resolver. E olha o que diz essa matéria, treinar até a falha não gera hipertrofia muscular. Enquanto isso, você se mata na academia, se esgota, se cansa e não consegue alcançar a hipertrofia muscular. Eles estão literalmente te aconselhando a fazer exatamente o que está tornando o seu problema ainda pior. É como se fosse tentar apagar um incêndio jogando gasolina. Infelizmente, você está preso num ciclo interminável de frustração, desperdício dos melhores anos da sua vida. Cada semana, cada mês, cada ano que passa nesse ciclo é tempo que você nunca mais vai recuperar. E se você continuar fazendo

o que sempre fez, você vai continuar obtendo exatamente os mesmos resultados decepcionantes. Provavelmente você não tira camisetas na praia, na piscina com amigos e familiares por vergonha do corpo, vergonha dos meses e meses treinando sem ver resultado. Quando você evita intimidade por vergonha do seu corpo, quando você cai em ciclos de autodepreciação e negatividade, você merece mais do que isso. Merece um corpo que realmente reflete o seu esforço e dedicação. Merece sentir orgulho quando se olha no espelho. Merece a confiança que vem de saber que você conquistou algo que poucos conseguem. Mas para isso, você precisa parar de lutar contra a sua própria biologia. Precisa entender como desativar esse efeito platô anabólico que está sabotando todos os seus esforços. Mas ninguém te disse a verdade que vai mudar tudo. Não é sua culpa. O seu corpo está fazendo exatamente o que foi programado pra fazer, que é resistir às mudanças pra conservar energia. E a indústria bilionária do fitness, eles adoram isso. Porque enquanto você continua acreditando que só precisa se esforçar mais, você vai continuar gastando dinheiro com suplementos caros, com programas genéricos que prometem milagres, ou então a nova moda do mundo fitness, calistemia, crossfit, HIROX, e por aí vai. Infelizmente, nenhuma dessas opções vai te dar mais massa magra, volume muscular e definição. Mas... e se eu te falar que existe uma forma de desligar esse mecanismo de proteção do seu corpo? E se, em vez de você lutar contra sua própria fisiologia, você pudesse trabalhar com ela ao seu favor? Se, em vez de tentar quebrar uma parede com uma marreta, você simplesmente descobrisse onde está a porta? Foi exatamente isso que eu descobri depois de anos de pesquisas e testes. Meu nome é Fernando Cantarelli e eu sou conhecido como uma das maiores autoridades em hipertrofia e definição muscular 100% natural no Brasil. E eu não digo isso da boca pra fora. São mais de 12 anos como educador físico e treinador. E hoje são mais de 4 milhões de seguidores nas minhas redes sociais e mais de 50 mil alunos no Brasil e ao redor do mundo que já alcançaram um shape de respeito. Eu já apareci em diversas revistas mostrando como ter resultados 5x mais rápidos na musculação e também como o meu movimento, shape de

respeito, avançou pelos quatro cantos do Brasil. Já participei também de vários podcasts contando sobre a minha história e sobre o meu grande propósito, que é melhorar a autoestima e a autoconfiança através da musculação. E o que a maioria das pessoas não imaginam é que eu já fui o cara gordinho que reclamava de tudo e não sabia o que fazer. pra meter o shape. Que não consegui ter resultado mesmo treinando pesado e pensou em desistir algumas vezes pelo meio do caminho por não ver resultado de tanto esforço. E eu passei de um homem frustrado, com excesso de gordura e pouca definição, pra isso que vocês estão vendo. E o mais impressionante, aconteceu em apenas 12 semanas depois que eu descobri como desligar o efeito platô anabólico. Mas eu não sou nenhum privilegiado genético. Aquela foto anterior é pra te mostrar exatamente isso. Com o que eu vou te mostrar aqui, eu vencia a minha própria genética de maneira simples e na boa. Durante anos eu sofri com o mesmo problema que provavelmente está te afetando agora. Treinava pesado, seguia dietas, gastava uma fortuna em suplementos. E os resultados, mínimos, nada proporcional ao meu esforço. Foi quando eu decidi estudar obsessivamente a fisiologia muscular. Li centenas de estudos científicos que a maioria dos especialistas fitness simplesmente ignora. E descobri algo... que mudou tudo. Isso é algo que a maioria dos profissionais por aí não fala, porque não entende. A chave para um corpo definido e musculoso não está em quanto você treina, mas em quais fibras você ativa durante o treino. E isso funciona independente da sua genética ou do seu biotipo. Pode ser mesomorfo, ectomorfo ou endomorfo. E o melhor é 100% natural. Vamos ao que interessa. Como você pode meter um shape de respeito no menor tempo e com o mínimo de esforço possível? Assim como o meu aluno Eguivar. Vamos falar do Eguivar. Eguivar, um cara normal, como eu e você, sem muito tempo pra treinar. Ele já tinha tentado de tudo pra ter um corpo definido, já testou todo tipo de treino e nada dava resultado. E quando eu digo tudo, é tudo mesmo. Fernando, ele me disse, eu já tentei de tudo, diferentes treinos, dietas, suplementos, nada funciona. Eu tô quase desistindo. Foi então que um amigo seu da academia falou pra ele fazer esteira por 20 minutos no pós-treino, que era isso que

faltava pra definir o corpo. E ele fez isso por 15 dias e nada de funcionar. Mais tempo jogado fora e o sonho do shape de respeito foi ficando cada vez mais longe. Tentou adicionar a técnica do drop set em todas as séries do treino e adivinha, nada também. Só perdeu mais tempo na academia e os seus treinos duravam quase duas horas. Foi então que o Eguivar me encontrou na academia, em uma conversa, ele me contou tudo isso. Estava praticamente desistindo de treinar e achava que a genética dele não ajuda. Viu meu Instagram, viu todas as pessoas que eu já ajudei e que eu era especialista em definição muscular. E dali em diante eu ensinei um método simples, de fácil acesso, mas o mais importante era como conseguir excluir a fibra muscular de uma forma muito mais rápida e conseguir hipertrofia e definição muscular. Em três meses, o Iguai conseguiu ganhar massa magra e perder a gordura que estava escondendo a sua musculatura e começou a ter um corpo definido. Dá uma olhada nessa foto. Esse não é mais um daqueles métodos que prometem o mundo e não entregam. Eu vou repetir pra você, caso você não tenha entendido. O Iguival tentou dieta restritiva, drop set, calistenia, crossfit, 30 minutos de HIIT na esteira por dia, até o aparelho que simula a escada, ele fez e nada deu certo. E foi só quando o Iguival descobriu o treino que ativa fibra tipo 2 que ele finalmente teve um corpo definido como ele sempre quis. Ele conseguiu chegar na hipertrofia muscular que ele tanto sonhou. Enfim, ele alcançou em três meses o resultado que há anos ele não conseguia. E o mais importante disso tudo, ele nunca fez uso de anabolizantes. Se você não acredita, eu vou deixar o próprio Iguimar falar isso pra você. Galera, e quando o resultado é bom, é assim ó, eu viro ó, antes, depois eu viro, pega o cara lá ó. Um ano já, mostra aí, mostra pro dono aí. Tá trincado aí, né? Mas fala aí, você tá treinando quantas.

### **SPEAKER 2**

Vezes na semana agora? Três, quatro vezes no máximo. Cervecinha no final de semana, picarinha? Mais. Cervejinha no final de semana.

### **SPEAKER 1**

Mas é isso aí, estilo flexível, né? Agora eu vou mostrar o antes e depois aí pra vocês verem. Pessoal, esse aqui foi o resultado que o Igubar teve no passado, quando fez o projeto comigo. E como vocês viram aí, ele tá

mantendo o shape ainda, né Igubar? Comenta aí, como é que foi o projeto, como é que foi a transformação na época.

**SPEAKER 2**

Eu tava sem treinar há algum tempo já, queria voltar, queria botar o jeito novamente. Por três meses eu segui o plano, depois foi muito mais fácil manter. Minha disciplina de manter durante três meses, hoje em dia também é mais flexível, faz com que o meu problema sanguícular consiga manter uma boa posição.

**SPEAKER 1**

Ó, isso aqui tem que perguntar porque.

**SPEAKER 2**

A galera não acredita, né Iguar? Já fez uso de esteroides, anabolizantes, bomba danone?

**SPEAKER 1**

Eu nunca fiz galera, eu sou atleta.

**SPEAKER 2**

Vi uma vida de nunca vida, nunca quis ser atleta, nem pretendo, nada contra quem liga também, mas pra que manter natural, o pessoal dá.

**SPEAKER 1**

E é importante falar isso porque tem gente que não pode ver um risquinho.

**SPEAKER 2**

Uma veia no ombro que fala que.

**SPEAKER 1**

O cara usa bomba hoje em dia.

**SPEAKER 2**

Então fica mais um exemplo aí, o cara tem uma vida corrida e consegue ter um bom resultado aí sem utilizar também.

**SPEAKER 1**

Incrível, né? O segredo, ele finalmente aprendeu a ativar as fibras certas do jeito certo. Agora, deixa eu te explicar exatamente como o Igui vai conseguir meter um shape de respeito. E se você entender só isso aqui, esse resultado pode acontecer com você também, mais rápido do que você imagina. O que é isso? Eu vou te explicar como o Eguiwai conseguiu meter o shape tão rápido. E por que você está sofrendo com

o efeito do platô anabólico? Após anos de pesquisa aqui fora do Brasil, descobriu que realmente separa os homens que meteram um shape de respeito daqueles que ainda estão patinando com o shape de chassi de grilo ou um shape de barril. Primeiro, os seus receptores hormonais estão se tornando cada vez menos sensíveis. É como um telefone que não capta mais o sinal. Não importa quantos hormônios anabólicos o seu corpo produza naturalmente ou através de alimentos e suplementos, os seus músculos simplesmente não estão ouvindo o comando para crescer. Segundo, o seu corpo entrou em modo de preservação energética. Em termos simples, ele está fazendo tudo o que pode para impedir que você queime mais gordura ou construa mais músculo, porque ambos exigem energia. Depois de muita pesquisa, descobriu que de fato faz uma pessoa alcançar a definição muscular no seu mais alto nível. a hipertrofia da fibra tipo 2. Olha só, o seu corpo tem dois tipos principais de fibras. A fibra tipo 1 é como um carro econômico, resiste à fadiga, funciona por horas, mas tem um potencial mínimo de crescimento. São fibras de resistência, não de hipertrofia. Já a fibra tipo 2 é como se fosse um carro esportivo turbinado, explosiva, potente, com imenso potencial de crescimento. A fibra tipo 2 é o que separa quem treina muito e não cresce de quem explode em hipertrofia e chama atenção por onde passa. Ela é chamada de fibra de contração rápida, e diferente da fibra tipo 1, a fibra tipo 2 foi feita para potência, força e crescimento. Esse estudo confirma uma descoberta revolucionária. A fibra tipo 2 tem potencial hipertrófico até 300% maior que a fibra tipo 1. Quando a fibra tipo 2 é ativada corretamente, ela gera microlesões profundas que desencadeiam uma reconstrução muscular massiva. Só a fibra tipo 2 cria aquele visual denso e definido que todos admiram, a definição que desenha cada corte do seu shape. Ela produz aquela dureza muscular que só fisiculturistas costumavam ter e desenvolve braços com veias saltadas mesmo em repouso. O problema? A maioria dos homens está treinando de um jeito que nunca ativa adequadamente as fibras tipo 2. As séries são longas demais e ativam principalmente

fibras tipo 1. O descanso é curto demais e prejudica a recuperação das fibras tipo 2. A carga quase sempre é inadequada ou é muito leve ou é muito pesada para ativar corretamente. Até mesmo a cadência do movimento costuma ser errada muito rápida ou sem controle excêntrico. É como se fosse tentar ligar uma Ferrari com a chave errada. Você pode até girar a chave o dia todo, mas o motor não vai dar partida. É aqui que entra o treino F2, o primeiro programa de treinamento 100% focado na ativação das camadas das fibras tipo 2. Esse treino tem 4 pilares que trabalham juntos para desligar o efeito plateau e ativar o máximo crescimento muscular. O primeiro pilar é composto por técnicas de sobrecarga neural estratégica. Não é sobre levantar mais peso, é sobre criar o tipo certo de tensão mecânica no momento certo, que força as suas fibras tipo 2 a responderem com crescimento explosivo. Já no segundo pilar, abordamos os exercícios com padrão neuromuscular complexo, ou seja, movimentos específicos que exigem coordenação entre múltiplos grupos musculares, recrutando o máximo de fibras tipo 2 simultaneamente. O terceiro pilar trata do sequenciamento hormonal estratégico. A ordem dos exercícios muda tudo. Esse protocolo sincroniza seus movimentos com seus picos hormonais naturais, maximizando cada segundo do seu treino. E abordamos a cadência de repetição disruptiva no quarto pilar. A velocidade do movimento determina quais fibras são recrutadas. A nossa técnica de cadência força a ativação máxima das fibras tipo 2, mesmo com pesos moderados. O treino F2 foi estruturado para funcionar em qualquer academia, sem equipamentos especiais ou sofisticados. Não importa se você treina em uma academia convencional ou na própria academia do seu condomínio. E o melhor, você não vai precisar treinar todos os dias. O protocolo é otimizado para maximizar a recuperação e o crescimento entre os treinos. E não foi apenas o Edivar que meteu um shape de respeito com o treino F2. Olha só quem já aplicou o método e teve transformações extraordinárias. O José perdeu 12 quilos de gordura e melhorou a sua composição corporal, teve mais disposição e aumentou

a sua autoestima. O Rafael já tinha passado por personal trainer e nutricionista, mas não tinha conseguido bons resultados. Finalmente, no shape de respeito, ele conseguiu eliminar de vez a barriga da gordura e definiu o shape. 30 quilos de gordura. Um outro aluno que conseguiu uma transformação incrível foi o Sávio, do Rio de Janeiro, conseguiu eliminar 5 quilos de gordura e ainda competir no fisiculturismo sem uso de nenhum anabolizante. Estes são homens comuns, como eu e você, sem genética privilegiada, sem uso de anabolizantes, sem dietas extremas, sem treinos de duas horas por dia na academia. A única diferença eles descobriram como desativar o efeito plateau e ativar as fibras tipo 2 corretamente. São mais de 20 mil transformações reais e contanto. Agora, preste atenção. Se você realmente quer ganhar massa muscular e alcançar definição nas próximas 12 semanas, isso aqui é pra você. Se você está começando a levar o treino a sério agora, ou se sente travado há meses, até mesmo por anos, e quer finalmente meter um shape de respeito, esse método é pra você. E aí você pode pensar, ah Fernando, mas eu já gastei uma grana com academia, com suplemento, com personal trainer, com nutricionista, será que vale a pena? Então me responde, quanto vale pra você finalmente ter um shape que impõe respeito? Quanto vale acordar, olhar no espelho e sentir orgulho do que você vê? Quanto vale a confiança de tirar a camisa na praia sem pensar duas vezes? Pense em quanto você já investiu sem ver resultados. Mensalidades de academia investindo de R\$150 a R\$300 por mês durante anos da sua vida. Suplementos que não funcionaram gastando R\$300, R\$500 por mês. Personal trainers sem conhecimento especializado torrando R\$1.500 ou mais por mês. E o resultado ainda está frustrado com o seu corpo. Somente dentro do programa Shape de Respeito que você encontra o treino F2 com acompanhamento, plano alimentar individualizado e suporte. E o valor justo pelo programa Shape de Respeito completo seria facilmente de R\$ 997. Afinal, estamos falando de conhecimento que pode transformar o seu corpo permanentemente e economizar anos de frustrações. Assim

como mudou o corpo e a vida do José Dias, do Pippo e do Ramon. Agora pensa comigo, o José, o Pippo e o Ramon, Você acha que eles não pagariam R\$ 1.500 para meter um shape de respeito de uma vez por todas? Eu te garanto que sim. E se você também pudesse ganhar massa muscular e alcançar a definição, valeria a pena só R\$ 1.500 para você alcançar o melhor shape da sua vida? E olha só, se você for comparar, esse valor é muito menos do que você gastaria em um mês de personal trainer comigo. Mas eu tenho uma missão. Ajudar o máximo possível de homens a conquistar o shape de respeito que merecem. E eu não vou deixar o preço sem um obstáculo pra isso. Por isso, eu não vou te cobrar nem a metade desse valor. Nem 750 reais. Sabe quanto? O valor normal do programa Shape de Respeito é de 497 reais. Mas, como você ficou comigo até aqui, isso mostra que você está comprometido em meter um shape de respeito de uma vez por todas. Por isso, eu tenho um presente de comprometimento pra você se tornar meu aluno aqui e agora. R\$200 de desconto no programa enquanto esse vídeo estiver no ar. Ficam apenas R\$29,99 por mês. É isso mesmo. R\$29,99 por mês para um ano inteiro do programa Shape de Respeito com o treino F2, mais o plano alimentar e mais o acompanhamento. Você terá acesso completo ao programa por apenas 12 vezes de R\$29,99. É menos de R\$1 por dia. Isso é menos do que você gasta com um whey protein por mês. É menos do que um jantar em um restaurante mediano aí na sua cidade. Mais barato que qualquer academia e nutricionista, isso sendo que você terá esse acompanhamento dentro do meu programa. É um investimento que vai transformar o seu corpo para sempre. E tem mais. Eu não quero que você ganhe um centímetro de braço e depois fique estagnado de novo. Por isso, eu vou te acompanhar por um ano inteiro. Dessa forma, a gente garante que você vai chegar no seu objetivo. Eu e minha equipe vamos avaliar os seus resultados e te guiar pelo caminho que você deve seguir. Te entregando novos treinos pra garantir que você se mantenha no melhor shape da sua vida. Essa avaliação individual é por tempo

limitado, por ser algo individual e não conseguir fazer pra muita gente. E ainda tem um plano de alimentação completo criado pela minha própria nutricionista muito fácil e flexível de você seguir. Nada de passar fome comendo igual um passarinho ou gastar uma fortuna nesses alimentos que se dizem fitness. Você vai comer de verdade, do jeito certo, sem cortar as refeições livres e sem deixar de comer tudo que você gosta. Você terá equivalente a uma academia personal nutricionista por apenas R\$29,99 por mês para um ano de programa. Mas atenção, esse desconto de 70% é por tempo limitado. Assim que você sair dessa página, o preço voltará automaticamente pra R\$ 997. E o link pra você fazer a sua inscrição está aqui abaixo. Outra coisa, eu não quero que você se sinta pressionado. Pelo contrário, eu vou assumir toda a responsabilidade por você. O risco? É tudo meu. E é por isso que eu vou te dar duas garantias inquebráveis. A primeira garantia é a de 7 dias de teste completo. Você tem uma semana inteira pra testar o programa Cheap de Respeito. Você vai acessar todo o conteúdo, vai ver todos os treinos e vai começar a executar o treino F2 na prática. Se por qualquer motivo, qualquer um mesmo, você achar que não é pra você, eu devolvo 100% do seu investimento. Sem letras miúdas, sem burocracia e sem pressão nenhuma. E a garantia número 2 é a de 12 semanas de resultado garantido. Se você seguir o protocolo direitinho por 12 semanas, respeitando tudo que eu vou te ensinar, e mesmo assim não tiver um resultado visível, eu te devolvo cada centavo. Se você puder me provar que executou tudo certinho, eu ainda te pago mais 300 reais pelo seu tempo por testar o meu programa. Assim, eu assumo 100% da responsabilidade. Você não tem nada a perder, só a ganhar. Já viu alguma academia ou personal trainer oferecer garantia de resultado? Esse é o meu nível de confiança e comprometimento nesse método e com o seu resultado. E sendo bem sincero contigo, agora você tem duas opções. A primeira opção é continuar fazendo o que sempre fez, treinando do mesmo jeito, esperando que algo mude como se fosse um passe de mágica. Como diz o ditado, insanidade é fazer a mesma coisa

repetidamente e esperar resultados diferentes. Você pode seguir reforçando o efeito plateau anabólico vendo outros homens conquistarem um shape de respeito você continua se escondendo atrás dos aparelhos da academia. A segunda opção é tomar uma decisão diferente hoje. Dar um basta nesse ciclo de frustração e começar a treinar com inteligência, não apenas com esforço. Imagine como será olhar para o espelho em 12 semanas e ver um corpo completamente transformado. Um shape que imponha respeito por onde você passa. A escolha é sua, mas pense bem. Quanto vale cada dia perdido treinando do jeito errado? Cada mês a mais que você paga de academia e o resultado não vem. Clique no botão abaixo, preencha seus dados e tenha acesso imediato ao programa SHAPE de respeito. Em menos de 5 minutos você estará iniciando sua jornada de transformação com acesso a todos os treinos, guias e bônus exclusivos. A sua transformação está apenas a um clique de distância. Não permita que o efeito plateau continue sabotando seus esforços. Não deixe que mais um ano se passe sem que você conquiste o SHAPE que você merece. A sua decisão agora define o homem que você verá no espelho nos próximos meses. Está na hora de você construir um shape de respeito. Clique agora e vem comigo para o outro lado. Vamos transformar esse corpo sem definição em músculos definidos e um shape que desperta admiração por onde você passa. Eu vejo você do outro lado.