



ONE LIFE · MANUAL DE CAMPO · FUNDADORES E EXECUTIVOS

O Protocolo do Operador.

Saúde construída dentro do dia de trabalho, não em volta dele.
O método completo: movimento, comida de verdade, sono, estresse. Escrito para quem carrega a empresa nas costas.

"Sua empresa cresceu. Seu corpo pagou a conta."

CASSIO OLIVEIRA · FRACTIONAL CHIEF HEALTH OFFICER
15+ ANOS · 8+ PAÍSES · 5 CONTINENTES

POR QUE ISSO EXISTE

Todo ativo da sua empresa tem dono. *Menos um.*

Seu faturamento tem dashboard. Seu risco jurídico tem advogado. Seu balanço tem CFO. O corpo que sustenta tudo isso não tem ninguém, não tem ciclo de revisão e não tem responsável. É o único ativo sem backup e o único que decide por quanto tempo você vai poder aproveitar o resto.

Este manual é o sistema que eu instalo com clientes, escrito. Não é dieta. Não é planilha de academia. É um protocolo de operação para quem abre a empresa, paga folha, viaja em cima da hora e chega em casa depois das crianças já dormirem.

O QUE ISTO É

O método inteiro, sem cortes.

Os mesmos quatro pilares, referências, escadas de escalonamento e árvores de decisão que eu uso com quem paga. Sem prévia, sem capítulo bloqueado, sem nada guardado pra forçar uma conversa.

O QUE ISTO NÃO É

Substituto de bom senso clínico.

Escrito para adultos saudáveis. Não é orientação médica e não diagnostica nem trata nada. Fale com seu médico antes de mudar treino, alimentação ou suplementação, principalmente com medicação em uso.

Por que entregar o método de graça? Porque o método nunca foi a parte escassa. Saber o que fazer nunca foi o gargalo de gente como você. O trabalho é instalar isso dentro de uma semana que reage contra, e depois calibrar conforme seu corpo e sua agenda mudam. Lê, roda, e você já vai estar na frente de noventa por cento de quem pagou por coisa pior.

A PRIMEIRA LEI

Ordem das operações. *Em camadas, nunca tudo junto.*

Tentar os quatro pilares na primeira semana parece heroico e prevê desistência. Existe uma sequência, e ela não é negociável, porque cada camada é o que torna a próxima fisiologicamente possível.

PASSO	A CAMADA	POR QUE ELA VEM AQUI	JANELA
1	Chão do sono	Nada funciona embaixo de dívida de sono. Recuperação, hormônio da fome e qualidade de decisão estão todos abaixo dele.	Dias 1–30
2	Chão da proteína	Sem proteína, o treino te quebra mais rápido do que constrói, e a fome desestabiliza todo o resto.	Dias 1–30
3	Movimento	O sinal. Com sono e proteína no lugar, o corpo consegue se adaptar ao treino em vez de só absorver dano.	Dias 15–45
4	Estresse	Por último, porque fica invisível até os três primeiros estarem ajustados e o limitador migrar pro sistema nervoso.	Dias 30–60

A regra dos 30 dias. No máximo um pilar novo por janela de 30 dias. Você não está sendo cauteloso. Está sendo operador: implantação em fases sobrevive, implantação simultânea desaba. Você já sabe disso de todo sistema que já implantou na sua empresa.

A REGRA DO NÃO-REMENDO

Nunca persiga um marcador com uma compra.

Se alguma coisa não está andando, não se acrescenta suplemento, aparelho ou truque. Volta pra cima e acha o pilar com o buraco. Remendo é como se perde o sistema.

A REGRA DO JURO COMPOSTO

Julga por trimestre, não por semana.

Uma semana ruim é ruído. Um trimestre bom é outro corpo. Toda decisão aqui foi feita pra sobreviver doze meses, não pra te impressionar em sete dias.

01

Movimento.

Força três vezes por semana. Cardio duas. Caminhada todo dia. Programado contra o seu corpo e a sua agenda, nunca um modelo pronto. O objetivo não é estética. É capacidade: força, recuperação e durabilidade pra operar em força total pelos próximos vinte anos.

Quatro exercícios âncora. *O resto é acessório.*

Todo cliente carrega exatamente quatro movimentos que são retestados a cada trimestre. Eles são a métrica de progressão. Se as âncoras estão subindo, o programa está funcionando, independente do que o espelho ou a balança disserem nesta semana.

PADRÃO	ÂNCORA PRINCIPAL	VERSÃO REGREDIDA
Agachar	Agachamento goblet ou livre	Agachamento no caixote, profundidade controlada
Dobradiça	Levantamento terra com barra hexagonal ou stiff	Terra com kettlebell sobre blocos
Empurrar	Supino com halteres ou desenvolvimento	Supino no chão ou landmine press
Puxar	Barra fixa ou remada unilateral	Remada invertida, pés elevados pra ajustar

REGRA DO TESTE

1ORM, com margem.

Testa máximo de dez repetições, nunca de uma, e nunca na primeira semana. Você está medindo tendência entre trimestres, não provando alguma coisa pra si mesmo numa terça.

REGRA DA LEITURA

Travou duas vezes, olha pra cima.

Não bateu as repetições em duas sessões seguidas: segura o peso mais uma semana. Continuou travado: confere proteína e sono antes de achar que o programa está errado. Quase nunca é o programa.

Existe versão de casa e de hotel para todas as âncoras, e elas contam. Búlgaro com o pé de trás numa cadeira de hotel é padrão de agachamento de verdade. Remada na mesa é puxada de verdade. O padrão é o que importa; o equipamento é detalhe.

PILAR UM · O PADRÃO

Referências de força, *40 anos ou mais.*

Números em múltiplos do peso corporal para dez repetições. Quase ninguém nunca recebeu um alvo honesto. Aqui está um. Entrada é onde um operador saudável deveria estar. Excelente é onde se constrói durabilidade pras próximas duas décadas.

HOMENS 40+				MULHERES 40+			
EXERCÍCIO	ENTRADA	FORTE	EXCELENTE	EXERCÍCIO	ENTRADA	FORTE	EXCELENTE
Agachamento	0,75×	1,0×	1,25×	Agachamento	0,5×	0,75×	1,0×
Terra hexagonal	1,0×	1,5×	2,0×	Terra hexagonal	0,75×	1,0×	1,5×
Supino halteres	0,4×	0,5×	0,65×	Supino halteres	0,25×	0,35×	0,5×
Barra fixa	3 reps	8 reps	12 reps	Barra fixa	assistida	1 rep	5 reps

Como usar isso. Testa uma vez, com margem, e deixa quieto por noventa dias. Reteste os mesmos quatro exercícios nas mesmas condições. A direção é a mensagem inteira. Um número que subiu enquanto sua agenda continuou hostil é a prova de que o sistema funciona dentro da sua vida real.

Uma observação honesta: esses são alvos para adultos saudáveis com movimento limpo. Dor não é coisa pra atravessar treinando. Dor articular persistente acima de três em dez em qualquer padrão âncora significa parar e ser avaliado. Isso não é cautela. É proteger o ativo.

O modelo que sobrevive a uma agenda real.

DIA	SESSÃO	DURAÇÃO
Seg	Força A, foco inferior. Âncora de agachar, âncora de dobradiça, acessório, core.	45–60 min
Ter	Cardio Zona 2. Constante a 60 a 70% da frequência máxima. Corrida, bike, natação, caminhada rápida.	30–45 min
Qua	Força B, foco superior. Âncora de empurrar, âncora de puxar, acessório, core.	45–60 min
Qui	Caminhada de recuperação. Leve, na rua, sem fone. Isso é treino, não folga.	30–45 min
Sex	Força C, corpo inteiro. Uma âncora, um complexo, um carregamento, core.	45 min
Sáb	Esporte ou atividade. Tênis, surf, trilha, bike, movimento com a família.	60–120 min
Dom	Descanso de verdade, ou uma caminhada leve. Nada estruturado. Descanso é programado, não merecido.	Folga

BLOCO	SÉRIES × REPS	PSE	DESCANSO
Força base, meses 1–3	3 × 8–10	7	90–120s
Força construção, meses 4–6	4 × 5–8	7–8	2–3 min
Acessório de hipertrofia	3 × 10–15	7–8	60–90s
Core, antirrotação	3 × 8–12	6–7	30–60s
Carregamento ou finalizador	3–4 rodadas	8	2 min

A regra do deload. Toda quarta semana: metade do volume, mesma carga, mesmos exercícios. Inegociável. Faz o deload na hora, independente do calendário, se qualquer um destes disparar: recuperação abaixo de 33% por três dias seguidos, sono abaixo de seis horas por três noites, ou dor articular acima de três em dez numa área âncora.

PILAR UM · A ESTRADA

Viagem não é interrupção. *É o teste.*

Um protocolo que não sobrevive a uma semana na estrada não é protocolo. É contagem regressiva. Aqui está exatamente o que rodar, por duração de viagem.

DURAÇÃO	O QUE RODA
1-3 dias	Mantém, não persegue. Uma sessão se couber. Caminha todo dia, defende o chão da proteína, protege a hora de acordar. Nada se perde em três dias.
4-7 dias	Duas sessões na academia do hotel. Corta todo acessório, mantém as âncoras. Caminhada diária. O objetivo é recuperação, não progressão.
8-14 dias	Volume a 60% da base. Acrescenta uma atividade local: trilha, natação, um esporte. Puxa intensidade de verdade uma vez no ciclo, não mais.
14+ dias	Trata como um mini-bloco. Um programa de 14 dias com o equipamento que existir. Reteste das âncoras na volta.

ACADEMIA DE HOTEL · O PADRÃO

Assume halteres até 25kg, um banco, uma polia, uma esteira. Isso é suficiente pra tudo que importa.

- **Inferior:** goblet, stiff com halteres, afundo, passada, prancha.
- **Superior:** supino com halteres ou no chão, remada, desenvolvimento, face pull na polia, dead bug.
- **Corpo inteiro:** stiff com halteres, push press, afundo, remada em prancha, carregamento unilateral.

O reset mental da viagem. Uma viagem de sete dias com três sessões e oito mil passos por dia é vitória. Não é concessão, não é semana perdida. Descarregar essa culpa faz parte do trabalho, porque é a culpa que transforma uma semana bagunçada num trimestre bagunçado. Você compõe em doze meses, nunca em sete dias.

02

Comida de Verdade.

Ancorada em proteína, sustentada por vegetais, três refeições. Sem contar caloria, sem teatro de restrição, sem domingo de marmitta. Um jeito de comer que sobrevive ao mês três, ao jantar com cliente e ao aeroporto, porque isso não é exceção. É a sua vida.

Proteína é remédio. *Caloria não é.*

Se você mudar uma única coisa deste manual inteiro, muda essa. Proteína dirige recuperação, protege massa magra durante a perda de gordura e desliga a fome que sabota todas as outras decisões do seu dia.

SUA SITUAÇÃO	ALVO DIÁRIO	COM 80KG	COM 95KG
Base, pouco treino	1,6 g/kg	128 g	152 g
Treino 3× por semana	1,8 g/kg	144 g	171 g
Treino 4× por semana	2,0 g/kg	160 g	190 g
Fase de perda de gordura	2,2 g/kg	176 g	209 g

Divide em três refeições. Trinta a quarenta gramas por refeição é o que realmente dispara a síntese de proteína muscular. Barrinha entre refeições não é o método; ela só encobre arquitetura de refeição mal feita.

ARQUITETURA DA REFEIÇÃO · TODA REFEIÇÃO, NESTA ORDEM

PRIMEIRO

Proteína, fisicamente primeiro.

Uma porção do tamanho da palma, comida antes de qualquer outra coisa do prato. A ordem muda seus hormônios de saciedade. É a intervenção mais poderosa que não custa nada.

SEGUNDO

Vegetais, metade do prato.

Cor variando de um dia pro outro. Sem pesar, sem app, sem pensar. Metade do prato é a instrução inteira.

TERCEIRO

Carboidrato, opcional.

Um quarto do prato, de preferência integral ou in natura. Arroz, batata, fruta. Merecido nos dias de treino, bem-vindo depois deles.

QUARTO

Gordura, a gosto.

Azeite, abacate, manteiga, castanha. Não fica engenheirando. Acontece naturalmente quando os três primeiros estão certos.

PILAR DOIS · AS FONTES

A escada da proteína, em ordem de preferência.

- **Nível 1, diário:** ovo inteiro, frango, carne bovina, peixe, cordeiro, iogurte grego integral, cottage.
- **Nível 2, frequente:** porco, sardinha, atum, salmão, queijo duro, leguminosas.
- **Nível 3, aceitável:** whey isolado à frente de blends vegetais. Barrinhas só de rótulo limpo.
- **Nível 4, só viagem:** carne seca, shakes, barrinhas de conveniência. Isso defende o chão. Nunca constrói o programa.

O CAFÉ DA MANHÃ QUE ELIMINA UMA DECISÃO

O mesmo, toda manhã, três minutos, cerca de cinquenta gramas de proteína.

Fadiga de decisão é real e a sua você gasta com o que importa.

QUANTIDADE	INGREDIENTE	POR QUE ELE ESTÁ AQUI
200 g	iogurte grego integral, natural	Trinta gramas de proteína. O integral segura você até o meio da manhã. Nunca o adoçado; o açúcar derruba o propósito.
1-2 scoops	Whey protein	Mais vinte a quarenta gramas, direto no iogurte. Sem liquidificador, sem louça, sem desculpa.
1 c. chá	Psyllium	Segura a absorção de glicose e mantém saciedade por horas. O item mais subestimado deste manual. Bebe água junto.
80-100 g	Frutas vermelhas	Maior densidade de antioxidantes entre as frutas, sem pico no meio da manhã. Congelada funciona exatamente igual.

Café não é café da manhã. Nunca foi. Café em jejum em cima de um pico de cortisol é como a queda das três da tarde é fabricada, todo santo dia, por gente que depois culpa a tarde.

Onde empresário come de verdade.

A regra da proteína primeiro é portátil. Foi exatamente por isso que ela foi escolhida. Imprime esta página, ou não; depois de uma semana você já sabe de cabeça.

SITUAÇÃO	O QUE VOCÊ FAZ
Restaurante	Pede o prato de proteína. Dobra os vegetais. Passa longe da cesta de pão. Vinho tudo bem abaixo de duas taças, e não em dia de treino.
Café do hotel	Três ou quatro ovos, queijo, fruta, café. Iogurte grego se tiver. Passa reto pelas padarias; elas foram feitas pra você passar reto.
Voo longo	Pede a refeição de alta proteína antes. Pula o serviço de lanche inteiro. Água sem economia. Pousou, treina, e dorme no horário local dentro de 24 horas.
Jantar com sócio ou cliente	Proteína primeiro, vegetal segundo, liberdade social total no vinho e na sobremesa. Nunca seja a pessoa contando caloria na mesa. Corrige na refeição seguinte.
Fim de semana em família	Defende o chão da proteína. Todo o resto flexiona. A gente não policia churrasco de família; é assim que as pessoas passam a odiar isso aqui.
Reunião atrás de reunião	Dois ovos cozidos e um iogurte na bolsa ganham do almoço heroico que você não vai conseguir. Nesses dias, o chato vence.

ÁGUA

Trinta e cinco mililitros por quilo de peso, por dia. Com oitenta quilos, são 2,8 litros. Começa com quinhentos mililitros antes do primeiro café. Desidratação imita fome; metade das vezes que você vai atrás de comida, você queria água.

PILAR DOIS · CALIBRAGEM

Quando não está funcionando. *As árvores de decisão.*

Esta é a parte que quase ninguém publica, porque exige ter resolvido esses problemas em gente de verdade em vez de ter escrito sobre eles.

O PADRÃO	O QUE FAZER
Proteína batendo, peso parado há oito semanas	Audita as porções de gordura e carboidrato. Os suspeitos de sempre: azeite despejado sem medida, castanha o dia todo, fruta se acumulando. Baixa gordura pra 0,8 g/kg, segura o resto, reavalia em quatro semanas.
Fome entre refeições na semana quatro	A proteína está mal distribuída por refeição. Sobe primeiro a do café da manhã. Continuou com fome duas semanas depois: olha o sono. Dívida de sono puxa hormônio da fome com mais força do que qualquer déficit que você desenhe.
Perdendo mais de 1 kg por semana	Acrescenta trinta a cinquenta gramas de carboidrato de verdade no almoço ou pós-treino. Perda agressiva depois dos quarenta destrói recuperação, sono e massa magra. Devagar é o protocolo, não o prêmio de consolação.
Balança parada há quatro semanas treinando forte	Provavelmente recomposição. Não mexe em caloria. Mede a cintura. Cintura caindo, continua. Cintura parada também: audita adesão de verdade, com foto da comida em três dias aleatórios.

O que está deliberadamente fora deste método: contagem de calorias, aplicativo de macros, jejum que você não pediu, detox, chá, eliminação sem motivo médico, dia do lixo, refeed, e qualquer coisa com a palavra metabolismo estampada no rótulo de um suplemento. Nada disso sobrevive ao contato com a agenda de um empresário, e a maior parte também não sobrevive ao contato com a evidência.

03

Sono.

A variável de maior alavancagem deste documento, e a primeira coisa que todo líder sacrifica. É no sono que o julgamento de amanhã é fabricado. Você não compra de volta, não recupera no fim de semana, e nenhum suplemento substitui.

Três regras que não flexionam. Nunca.

REGRA 01

**Sete horas na cama.
Mínimo.**

Não é seis e meia. Não é compensar no domingo. Dívida de sono não volta atrás; você só passa a operar degradado e se acostuma.

REGRA 02

**Mesma hora de acordar,
±30 min.**

O ritmo se constrói contra a hora de acordar, não a de dormir. Ajusta o acordar primeiro e a hora de dormir se ajeita sozinha em cerca de uma semana.

REGRA 03

Frio, escuro, silencioso.

Dezessete a dezenove graus. Blackout ou máscara. Celular fora do quarto, não no modo avião. Fora do quarto.

O PROTOCOLO DA NOITE · OS SESSENTA MINUTOS QUE DECIDEM O DIA SEGUINTE

RELÓGIO	O QUE ACONTECE
-60 min	Última refeição encerrada. O corpo precisa esfriar pra entrar em sono profundo, e digestão trabalha contra isso.
-45 min	Telas desligadas. Não no silencioso, desligadas. O despertar das duas da manhã é construído aqui, não às duas da manhã.
-35 min	Magnésio glicinato, 300 a 400 mg. O único suplemento que a maioria percebe em menos de cinco dias.
-20 min	Banho quente, dez a quinze minutos. Sair do banho acelera a queda de temperatura que dispara o sono.
Na cama	Respiração, quatro segundos pelo nariz, sete segurando, oito soltando. Quatro a seis rodadas. O botão de desligar mais rápido que você tem.

PILAR TRÊS · ESCALONAMENTO

Resolve nesta ordem. *Sem pular nada.*

A maior parte de quem dorme mal pula direto pro nível três, compra alguma coisa, e continua quebrado. Trabalha a escada em sequência e dá a cada nível a janela inteira dele.

NÍVEL	A CORREÇÃO	ESPERA ANTES DE SUBIR
1	Ambiente. Temperatura, luz, celular fora do quarto.	7 dias
2	Horários. Hora fixa de acordar, cafeína até as 14h, última refeição três horas antes.	14 dias
3	Ritual. Uma hora de luz baixa, magnésio glicinato, dez minutos de respiração 4-6.	14 dias
4	Comportamento. Nada de álcool três horas antes, nada de treino forte três horas antes, nada de e-mail uma hora antes.	14 dias
5	Clínico. Leva pro seu médico. Pergunta sobre cortisol, tireoide e polissonografia.	Encaminha

SE VOCÊ USA RELÓGIO

Lê a tendência, nunca o dia.

Só média de sete dias. Sono profundo entre quinze e vinte e cinco por cento do total; REM entre vinte e vinte e cinco. Demorar mais de vinte minutos pra pegar no sono de forma consistente significa subir o ritual. Três ou mais despertares no meio da noite significa nível cinco.

O QUE NÃO É RECOMENDADO

A prateleira do sono.

Melatonina nas doses vendidas por aí. App de despertador inteligente produzindo dado falso com muita confiança. Restrição de sono sem supervisão médica. Nada disso entra numa primeira linha de tratamento.

Uma dose custa duas noites. Álcool não reduz as horas de sono; ele desmonta a arquitetura dentro delas, e a segunda noite costuma ser pior que a primeira. É por isso que o Reset pede catorze dias secos. Não é moralismo. É medição.

04

Estresse.

Você não tem problema de estresse. Você tem problema de recuperação. Estresse não é evitável na sua posição. É o trabalho. Então o método ensina descarga em vez de fuga: o mesmo estresse, recuperação mais rápida, nada acumulando.

Dez minutos. *O mecanismo inteiro.*

Quatro segundos inspirando pelo nariz. Seis segundos soltando pela boca. A expiração mais longa ativa o sistema parassimpático. Essa é a ciência inteira, e ela basta. Dez minutos por dia, de manhã antes do café e das telas, ou deitado antes de dormir.

SE VOCÊ ACOMPANHA VFC, É ASSIM QUE SE LÊ

O QUE VOCÊ VÊ	O QUE SIGNIFICA E O QUE FAZER
Subindo há 30 dias	O sistema está se adaptando. Segura o programa. Não acrescenta nada. É a instrução mais difícil deste manual pra gente como você.
Estável, porém baixa pra sua idade	Carga crônica. Acrescenta uma caminhada de vinte minutos no meio do dia e audita o horário de corte da cafeína antes de mexer em qualquer outra coisa.
Despencando há três dias	Estressor agudo: doença, viagem, crise, álcool. Deload imediato. Sem treino nessa semana. Sono é a única prioridade. Reavalia em sete dias.
Alta, mas você está exausto	Provavelmente erro de medição. Nunca age em cima de uma leitura só. Espera a próxima janela de sete dias antes de mudar qualquer coisa.

A versão de um minuto, pro dia que está pegando fogo. Entre duas reuniões, num corredor: cinco rodadas de quatro inspirando, seis soltando. Ninguém vê você fazendo. Não vai consertar o dia. Vai impedir que o dia tome a decisão no seu lugar.

PILAR QUATRO · A ESTRUTURA

Recuperação se constrói, não se torce por ela.

- **Uma caminhada na rua por dia, vinte minutos no mínimo.** Sem fone sempre que der. Sol na pele quando houver. É o item mais subestimado deste manual e não custa nada.
- **Sauna, duas ou três vezes por semana** se você tiver acesso. Vinte minutos entre oitenta e noventa graus, nunca nas duas horas depois do treino.
- **Exposição ao frio, duas ou três vezes por semana** se você tolerar. Dois a três minutos entre dez e doze graus. Pula completamente nos dias em que sua recuperação já está baixa; nesses dias é mais um estressor, não um tônico.
- **Engenharia de agenda.** Uma vez por trimestre, olha uma semana típica e nomeia os três pontos onde o estresse acumula em vez de descarregar. Depois muda a agenda. A gente não conserta a pessoa. A gente conserta a semana.

Onde este manual para, honestamente. Procura um médico, psicólogo ou psiquiatra em vez de um protocolo se qualquer uma destas for verdade: humor baixo persistente por mais de quatro semanas mesmo fazendo o trabalho, ansiedade atrapalhando o trabalho, trauma vindo à tona, ou um padrão de substância que você não descreveria em voz alta pra um amigo. Saber onde fica o limite do escopo não é fraqueza num sistema. É a definição de um sistema profissional.

Não existe versão disso em que você supera o próprio sistema nervoso indefinidamente. Os fundadores que duram não são os que aguentam mais estresse. São os que construíram um mecanismo de descarga em ciclo diário, pra que ele nunca chegue a acumular na coisa que derruba a pessoa aos cinquenta e cinco.

Quatro suplementos. *É a lista inteira.*

Todo o resto exige justificativa vinda de exame pedido pelo seu médico, não de propaganda ou podcast. Suplemento é o chão deste método. Nunca é a história.

O QUÊ	DOSE	POR QUE ENTROU NA LISTA
Vitamina D3 + K2	2–4 mil UI + 100 mcg	Deficiência quase universal em quem trabalha em ambiente fechado. Importa pra testosterona, imunidade e humor. Sempre juntas.
Magnésio glicinato	300–400 mg, à noite	O que a maioria percebe em três a cinco dias. Sono mais profundo, recuperação mais rápida, resposta ao estresse menor. Especificamente na forma glicinato.
Ômega-3, EPA+DHA	2–3 g somados por dia	Reduz a inflamação sistêmica que está por trás da recuperação ruim e da tarde nublada. Confere o número de EPA+DHA, não o de óleo de peixe.
Creatina monoidratada	5 g por dia, sem saturação	O suplemento mais estudado que existe, e no seu caso especificamente: função cognitiva sob pressão de sono. Todo mundo acima de trinta e cinco, o ano inteiro.

Fale com seu médico antes de começar qualquer coisa disso, principalmente se você usa medicação contínua. São recomendações baseadas em evidência, não prescrição, e este manual não conhece o seu histórico.

Se um marcador não anda, a resposta não é um quinto pote. É lá em cima, no pilar com o buraco. Cada vez que você acrescenta um frasco em vez de consertar um pilar, o sistema fica mais difícil de ler e mais fácil de abandonar.

O PAINEL

O que medir, e de quanto em quanto tempo.

Você nunca tocaria a empresa olhando a oscilação de faturamento de um dia. Não toca o seu corpo olhando a oscilação da balança de um dia. Este é o ciclo de revisão.

CICLO	O QUE VOCÊ OLHA	O QUE VOCÊ PODE MUDAR
Diário	Energia, de um a dez. De manhã e às três da tarde. Só isso.	Nada. Dado diário serve pra notar, não pra decidir.
Semanal	Sessões cumpridas. Horas de sono. Passos. Tendência de recuperação se você mede.	O encaixe das sessões da semana seguinte.
Mensal	Cintura na altura do umbigo. Tendência de peso, nunca uma leitura só. Furo do cinto.	Dose de proteína, horário do carboidrato.
Trimestral	Os quatro exercícios âncora. Testes de assimetria. Média de energia contra o trimestre anterior.	O bloco de programação. A escolha das âncoras.
Anual	Exames de sangue com o seu médico. Tudo aquilo que você vem empurrando.	Gatilhos de escalonamento, encaminhamentos, o ano seguinte.

MÉTRICA 01

Energia.

O número principal. Ele se move primeiro, normalmente em duas semanas, e é o que o seu time percebe antes de você.

MÉTRICA 02

O cinto.

Honesto onde a balança mente. Cintura no umbigo, uma vez por mês, mesmo horário. Um furo vale mais que um quilo.

MÉTRICA 03

As âncoras.

Trimestral. Força subindo aos quarenta e cinco é o melhor indicador isolado de durabilidade aos sessenta e cinco.

Não roda tudo isso na segunda-feira.

Você agora tem o método inteiro. O jeito de falhar daqui é óbvio e eu já vi cem vezes: você tenta tudo de uma vez, a semana reage, e no dia nove a coisa toda é abandonada e arquivada como mais uma que não funcionou.

OS CATORZE DIAS QUE INSTALAM O CHÃO

DIAS	O QUE VOCÊ RODA
Dias 1-3	Anota seus números de partida. Tira o carregador do quarto. Proteína no café da manhã. Nada além disso. Espera se sentir meio murcho; o sistema está se recalibrando.
Dias 4-6	Acrescenta a caminhada de dez minutos depois do almoço e o corte da cafeína. A recuperação começa a andar aqui. Você percebe na tarde primeiro.
Dias 7-10	Acrescenta duas sessões de força de oito minutos e o protocolo da noite. A rotina da manhã já está no automático.
Dias 11-14	Roda o dia inteiro montado. Depois remede tudo que você anotou no dia um e lê a direção.

O protocolo completo de catorze dias, com a estrutura diária, as sessões de treino, o café da manhã exato, a sequência da noite e um acompanhamento que faz a conta pra você, está aqui:

onelifereboot.netlify.app

RESPOSTAS DIRETAS

As quatro perguntas que sempre chegam.

PERGUNTA 01

"Eu viajo direto."

Então o seu protocolo tem que ser feito pra estrada, e este é. Três sessões curtas e caminhada diária numa viagem de sete dias é vitória, não recaída. Quem falha nisso é quem está rodando um programa desenhado pra alguém que dorme na mesma cama todo dia.

PERGUNTA 02

"Eu não tenho tempo."

Correto, e o método parte disso. Cerca de doze minutos por dia de hábito novo, mais o treino que você agenda como reunião. Se tempo fosse mesmo o problema, você teria resolvido isso anos atrás. O buraco nunca foi hora. Era sistema feito pra sua vida real.

PERGUNTA 03

"Nunca nada colou."

Porque todo plano que você largou foi desenhado pra uma vida que você não tem. Domingo de marmita, manhã de noventa minutos, uma hora por dia que você nunca ia achar. Disciplina nunca foi o problema. O plano era.

PERGUNTA 04

"Quando eu vejo alguma coisa?"

Energia se move primeiro, normalmente entre o dia cinco e o dia nove. Qualidade de sono em até uma semana do protocolo da noite. Composição corporal em escala mensal, não semanal. Força em escala trimestral. Quem promete mais rápido está te vendendo alguma coisa.

O que eu não vou te prometer. Não existe promessa de resultado neste manual, e você deveria desconfiar de quem oferece isso pra um corpo que nunca avaliou. O que eu sustento é o padrão do trabalho e a honestidade da leitura. Roda isso direito e em catorze dias você vai saber se pertence à sua vida.

QUEM ESCREVEU ISTO

Eu vivo a agenda sobre a qual escrevo.



Eu toco três negócios entre o Pacífico e o Brasil: esta prática, um restaurante em Nouméa que pegou fogo na crise de 2024 e foi reconstruído do chão, e uma operação de hospedagem entre a Nova Caledônia e o Brasil. Três idiomas, cinco fusos, uma família.

Eu sei o que o dia de um empresário cobra do corpo porque eu pago essa conta toda semana, e paguei enquanto reconstruía um negócio das cinzas.

Quinze anos com alta performance em oito países e cinco continentes: fundadores, presidentes de empresa e realiza entre eles. Level 4 Personal Training na Austrália, a qualificação mais alta do país. Formação em ciência do esporte. Experiência clínica em medicina chinesa. Certificações avançadas em nutrição. Destaque na Brainz Magazine.

O Ocidente me ensinou a medir o corpo. O Oriente me ensinou a ler.

O One Life é uma prática de Fractional Chief Health Officer. A mesma cadeira que a empresa preenche pro dinheiro, preenchida pro corpo que sustenta a empresa: um responsável pelo sistema inteiro, integrando o que está descoordenado entre os seus especialistas, medindo o que importa, ajustando a cada ciclo.



Você tem o método. *Agora instala.*

Ler isto não muda nada. Rodar os catorze dias muda o jeito que você se sente na segunda semana, e esse é o único argumento que me interessa. Começa por aí. Não te custa nada além dos catorze dias.

PASSO UM

Roda o Reset de 14 Dias.

O protocolo diário completo, as sessões de treino, o café da manhã, a sequência da noite e o acompanhamento.

onelife-reset-pt.netlify.app →

PASSO DOIS

Me manda seus números.

Dia um contra dia catorze. Eu leio um por um e devolvo uma leitura honesta do que eles significam.

[Manda "RESET" · @cassio.onelife](#) →

Quer andar mais rápido? Fala direto comigo. Quinze minutos, três perguntas afiadas, uma leitura direta do seu maior vazamento. Você sai de lá trabalhando comigo ou sabendo exatamente qual é o próximo passo. Os dois são bom resultado.

[Agendar os 15 minutos](#) →

CASSIO OLIVEIRA · ONE LIFE · FRACTIONAL CHIEF HEALTH OFFICER
[LINKEDIN.COM/IN/COACHCASSIOOLIVEIRA](https://www.linkedin.com/in/coachcassiooliveira) · [INSTAGRAM.COM/CASSIO.ONELIFE](https://www.instagram.com/cassio.onelife)