



## O que é e como funciona?

O Programa de consultoria consiste na montagem de um programa de treinamento e acompanhamento profissional online durante os 4 meses (18 semanas) propostos através de um programa de treino individualizado (para dentro ou fora da academia) dentro das suas necessidades individuais: ganho de massa muscular, redução de gordura corporal, manutenção da saúde em geral. Individualidades são respeitadas e estudadas, afinal todos podemos e devemos praticar exercícios físicos, basta ter uma coerência na hora da prescrição do treino. Nunca tenha medo de tentar algo novo.

## O que o programa contempla?

- Questionário individualizado;
- Treinamento detalhado dividido por dias da semana ou dentro do tempo disponível que você tem para treinar
- Ficha de treino detalhada com treino com nome dos exercícios, métodos de treinos utilizados entre as series, repetições, intervalos de descansos e cadências, de acordo com a individualidade biológica de cada cliente visando o melhor resultado. (Se necessário será incluso um treinamento cardiovascular personalizado podendo ser com peso corporal para fazer em casa ou na academia ou ergômetros, como esteira, bike etc.)
- Links de vídeos demonstrativos de cada exercício quando solicitado (ou já vinculados na planilha)
- Recomendações, dicas, informações e mensagens de motivação;
- Suporte via whatsapp para dúvidas e correções (sem necessidade de agendar horário)
- Análise crítica (vídeo execução)

## Como faço para aderir ao programa?

**Passo 1:** Escolha o pacote que mais lhe atende e realize o pagamento através do link do *pagseguro* ou realize a transferência eletrônica através da conta bancária descrita no corpo do e-mail.



**Passo 2:** Responda o *questionário de informações pessoais*. (Seu treino será baseado nas respostas obtidas através do questionário).

**Passo 3:** Envie por e-mail 4 fotos (Frente, Costas, perfil lado esquerdo, perfil lado direito). Mulheres podem usar Shorts e Top e Homens bermuda curta ou Sunga. As fotos servirão de análise e comparações no decorrer do período de treinamento.

**Passo 4:** Seu treino será enviado em até 3 dias após confirmação de pagamento, envio deste questionário e fotos.

### **Quanto custa?**

**Plano de 4 meses (18 semanas):** 4x de R\$ 227 sem juros no cartão ou (12x de 86,20 com juros do cartão a partir da 5ª parcela).

Ou a vista por transferência eletrônica por R\$ 867 **MAIS VENDIDO**

### **Perguntas Frequentes**

#### **Quem pode participar?**

- Quem nunca conseguiu dar sequência em um programa de atividade física por muito tempo.
- Quem não estabeleceu uma rotina ou criou um hábito saudável.
- Quem já treina, mas ainda não alcançou os resultados desejados;
- Quem gostaria de ter um treino com acompanhamento de um Personal Trainer, mas não pode pagar o valor cobrado nas academias.
- Quem está cansado dos mesmos "treininhos" de academia.
- Quem quer emagrecer e não consegue.
- Quem quer definir o corpo e não consegue.
- Quem está com pouco tempo para gastar na academia.
- Quem quer ganhar massa muscular de maneira consciente.

#### **Como recebo o programa?**

- O programa é enviado em arquivo no formato PDF ou imagem JPG para que possa ser impresso se achar necessário.



+55 21 98474-3584 📞

📷 f /aguia7



Se eu tiver dúvidas durante o programa ou sobre algum exercício?

- Caso haja alguma dúvida, entre em contato pelo whatsapp ou e-mail de segunda a sexta das 7 às 21h e sábado de 9 às 14h. Sua resposta será enviada em até 24 horas da mensagem recebida.

Se eu desistir por algum motivo, seja ele qual for, tenho reembolso?

- De acordo com a lei do código do consumidor ([CDC - Lei nº 8.078 de 11 de Setembro de 1990](#)), o cliente tem o período de 7 dias corridos a partir da sua inscrição, para solicitar o cancelamento e reembolso total do seu investimento. Mas eu confio tanto que o programa funciona que eu te dou 14 dias de garantia.

**VAMOS JUNTOS NESSA!**

**VOCÊ PODE MUITO MAIS.**



+55 21 98474-3584

[f /aguia7](#)