



10 PASSOS PARA ALCANÇAR UMA ÓTIMA PERFORMANCE NOS TREINOS



EBOOK GRATUÍTO

PRIMEIRO PASSO

PROCURE UMA ACADEMIA DE QUALIDADE
(Escolha bem! não escolha por
preço e sim por qualidade)

UMA ACADEMIA BOA DEVE TER:

- atendimento de qualidade
 - profissionais qualificados
 - equipamentos bons
- (se encontrou a academia certa para você,
matricule-se)

Entenda os beneficios da musculação:



BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO:

- DORMIR MELHOR
- MAIS PRODUTIVIDADE NO DIA A DIA
- ACELERA O METABOLISMO
- DEIXA O CORPO MAIS JOVEM E BONITO
- PERDA DE GORDURA
- GANHO DE MASSA MUSCULAR
- CORAÇÃO MAIS FORTE
- AJUDA FAZER AMIGOS
- AUMENTA A FLEXIBILIDADE
- REJUVENESCE
- MELHORA A POSTURA
- TRABALHA CONTORNOS ESTÉTICOS

MUSCULAÇÃO CONTRIBUI NA PREVENÇÃO DE:

**ARTROSE | OSTEOPOROSE | HIPERTENSÃO
ARTRITE | TENDINITE | HÉRNIA DE DISCO
DOENÇAS CARDIOVASCULARES | SARCOPENIA
ENTRE OUTRAS...**



SEGUNDO PASSO

CRIE SUAS METAS

Meta: ex: eliminar 10kg

Prazo máximo: ex: alcançar dentro de 12 meses.

Mas lembre-se tenha sempre calma e suba um degrau por vez nessa jornada.

Sempre pensando a longo prazo, seja realista!

Dica extra:

FERRAMENTA PODEROSA: VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

é usada regularmente por alguns dos mais bem sucedidos treinadores de atletas olímpicos e times esportivos profissionais, é usada pela NASA no treinamento de astronautas, e profissionais da medicina a utilizam de várias maneiras, inclusive ensinando-a aos pacientes que precisam melhorar seu sistema imunológico. Usar a visualização com eficiência é muito mais do que simplesmente sonhar acordado com alguma coisa que você gostaria de ter ou com um objetivo que gostaria de alcançar.

Dividimos a ferramenta em 6 etapas para você.

PRIMEIRA ETAPA:

FIXE NA SUA MENTE O QUE VOCÊ DESEJA REALIZAR (ex: ELIMINAR 10kg) NÃO É SUFICIENTE DIZER APENAS (Quero perder peso).DEFINA QUANTO.

SEGUNDA ETAPA: DEFINA EXATAMENTE O QUE VOCÊ VAI DAR EM TROCA PARA REALIZAR ESSE DESEJO (ex: Vou cuidar da minha alimentação, e fazer exercícios 4x na semana)

TERCEIRA ETAPA: ESTABELEÇA UMA DATA DEFINIDA PRA QUANDO PRETENDER ALCANÇAR ESSE DESEJO (ex: Até 19/07/xxxx prazo máximo).

QUARTA ETAPA: Crie um plano definido para realizar seu desejo e comece imediatamente, esteja você pronto ou não para pôr esse plano em prática.

QUINTA ETAPA: CRIE A DECLARAÇÃO (ex: No dia 1ª de junho daqui 1 ano, terei perdido 10kg, em troca desse desejo vou treinar 4x na semana e cuidar da minha alimentação, vou dar o máximo de mim.

SEXTA ETAPA: Leia em voz alta duas vezes por dia a declaração que escreveu. Leia uma vez pouco antes de dormir e outra de manhã, depois de se levantar. Enquanto lê, veja, sinta e acredite que o resultado já é seu.

SIM, VOCÊ TAMBÉM CONSEGUE!



A low-angle, close-up shot of a person's legs walking on a gravel path. The person is wearing blue jeans and white sneakers with black soles. The background is a warm, golden-orange sunset or sunrise, with silhouettes of trees and foliage. The overall mood is inspirational and motivational.

“

“Não espere a vontade
chegar, comece que
a vontade vem!”

”



TERCEIRO PASSO:

DEIXAR O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MONTAR SEU TREINO CONFORME SUA IDENTIDADE
BIOLÓGICA E SUAS METAS.

*não faça treino prontos de internet, cada pessoa tem
suas necessidades.

QUARTO PASSO:

siga as orientações do profissional qualificado.
NA HORA DO TREINO

QUINTO PASSO: Não ter vergonha de perguntar para
o profissional. (ele pode está atendendo muitas
pessoas ao mesmo tempo, mas ele está ali para te
ensinar e mostrar o exercício corretamente, então não
fique com vergonha, pergunte!!

SEXTO PASSO: consciência corporal é importante.
Então sempre que tiver fazendo qualquer exercício
foque no músculo que está sendo trabalhado.

SÉTIMO PASSO: de o tempo necessário estipulado
profissional, geralmente é 30 a 45 segundos entre
as séries (se você não respeitar o limite, pode ficar
mais dolorida do que imagina)



OITAVO PASSO: frequência de treino é muito importante. **HÁBITO SÓ VIRÁ HÁBITO QUANDO FEITO REGULARMENTE.** (mesmo nos dias que estiver cansado, vá pelo menos para alongar ou caminhar na esteira.) o importante nesse primeiro momento é criar o hábito de ir até academia.

NONO PASSO:

AQUECIMENTO x ALONGAMENTO

- O aquecimento previne lesões corporais e adequa seu organismo para se preparar e suportar a atividade.
- O alongamento é então um conjunto de exercícios que visam retomar o tamanho original dos músculos e/ou relaxálos.



Se você escolheu a unidade **VITACORPUS para treinar,
não precisa se preocupar com isso, já existe um
processo de aquecimento no começo e alongamento no
final dos treinos.**



DÉCIMO PASSO: Sempre ter em mãos:

GARRAFINHA DE ÁGUA

(importante se manter hidratado antes e depois do treino)

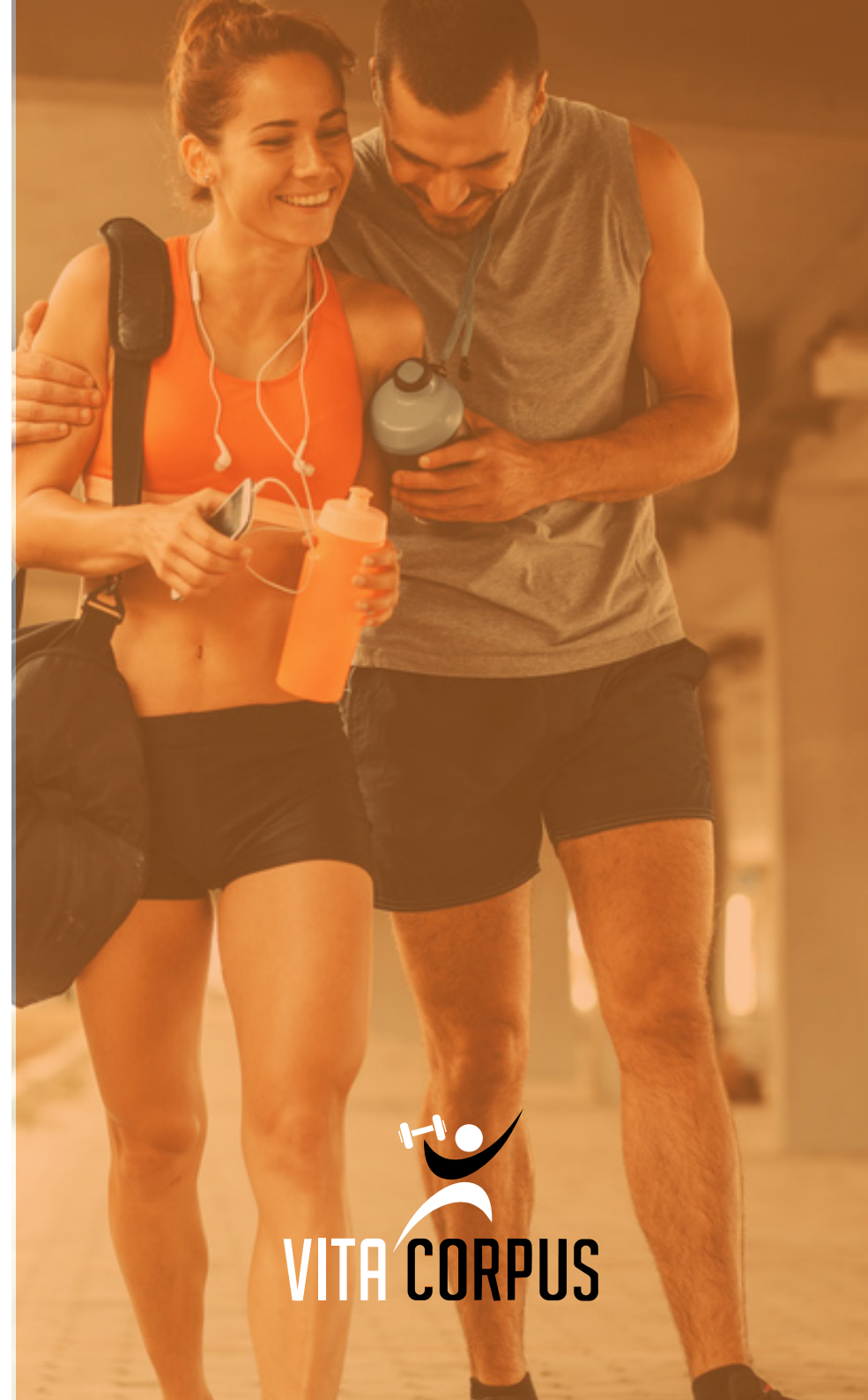
TOALHA (higiene é tudo!)

FONE DE OUVIDOS (música anima, e ter liberdade para escutar o que você quiser é essencial)

Cuide do seu corpo e da sua saúde, ninguém pode fazer isso por você!

BORA TER UMA VIDA MAIS PRODUTIVA E ABUNDANTE??

EXERCÍCIO TRANSFORMA!!



QUE O SEU TREINO SEJA DIVERTIDO!

Obrigado!

Lorem ipsum

 academiovitacorpvs

 academiovcorpvs

