

The background is a textured, light brown surface. On the left side, there are several geometric shapes: a large magenta triangle pointing downwards in the top-left corner, a blue-outlined triangle pointing upwards in the top-center, a blue-outlined triangle pointing downwards in the bottom-left corner, and a magenta triangle pointing upwards in the bottom-center. In the top-right corner, there are two blue-outlined triangles pointing towards the center. A solid magenta horizontal rectangle is positioned on the right side of the image, containing the text "AMANDA AIRES" in a black, sans-serif font.

AMANDA AIRES

Linha da vida

IMPACTO

FORMAÇÃO
TECNICA

TRANSIÇÃO DE
CARREIRA

FITNESSHOME



FITNESSHOME

Home

Contato

Saiba +

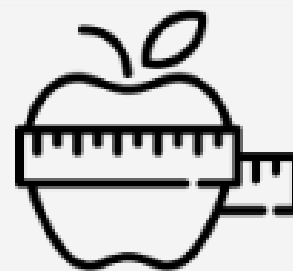
Cadastre-se

Login



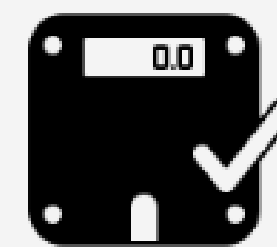
Exercícios

Treinos funcionais e específicos, com ou sem equipamentos
Exercícios localizados
Escolha qual parte do corpo você vai trabalhar mais!



Alimentação

Exemplos de receitas, de acordo com a sua necessidade.
Não sofra com dietas restritivas
Sua alimentação pode ser prazerosa!



Acompanhamento

Veja o avanço de seus treinos, analise sua evolução e manutenção do seu peso
Defina e alcance suas metas!

PROCESSO

1

DESAFIO

2

APRENDIZADO

3

SUPERAÇÃO



Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, também sou grata aos meus pais, e ao meu namorado.
Juntamente os professores e monitores da SPTech

Amanda Aires