GYM SYSTEM

NOSSO GRUPO

AMANDA GIACOMETTI

GUSTAVO MACEDO

SANDY MARTINS

THAIS MELIM

THAIS OLIVEIRA

INTRODUÇÃO

VIVEMOS EM UM PAÍS QUE NOS POSSIBILITA DE REALIZARMOS ALGUMAS ATIVIDADES BÁSICAS, PRINCIPALMENTE NO QUE SE DIZ RESPEITO A SAÚDE. A UTILIZAÇÃO DA TECNOLOGIA NAS ACADEMIAS FAZ COM QUE O PROFISSIONAL DA ÁREA POSSA TER UM CONTROLE RIGOROSO DAS ATIVIDADES EXERCIDAS PELOS ALUNOS DESDE O PRIMEIRO MOMENTO QUE INICIOU AS ATIVIDADES NA ACADEMIA.

O QUE É ?

VOCÊ GOSTARIA DE TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL? INCLUIR EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ROTINA PODE SER A SOLUÇÃO!

O NOSSO PROGRAMA FOI PENSADO PARA FACILITAR O SEU ACESSO À ACADEMIA!

AQUI VOCÊ TERÁ UM CADASTRO INDIVIDUAL, ONDE ENCONTRARÁ INFORMAÇÕES EXCLUSIVAS SOBRE SUA SAÚDE E TREINOS OTIMIZADOS ESPECIALMENTE PARA VOCÊ!

FUNCIONALIDADES PARA O USUÁRIO

O PROGRAMA SOLICITARÁ DADOS PESSOAIS PARA O CLIENTE TER UM CADASTRO E ACESSO EXCLUSIVOS AO CONTEÚDO DO PROGRAMA

DE ACORDO COM SEUS DADOS E CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, O CLIENTE OBTERÁ ACESSO A TREINOS PERSONALIZADOS

TIPOS DE TREINOS

PESSOAS QUE DESEJAM EMAGRECER COM EXERCÍCIOS AERÓBICOS

PESSOAS QUE DESEJAM MANTER O PESO MAS OBTER QUALIDADE DE VIDA COM EXERCÍCIOS FÍSICOS INCLUSOS NA ROTINA

PESSOAS QUE DESEJAM GANHAR PESO, ESPECIALMENTE TRABALHANDO A PARTE MUSCULAR

FUNCIONALIDADES TÉCNICAS

```
O resultado do IMC foi de: 21,64 %
Você está com peso normal!

O resultado da Taxa Metabólica é de: 1228 calorias por dia!


Entre com seu objetivo (1)Manter (2)Perda (3)Ganho:
3
|
Exercícios para ganhar massa muscular

1 - Levantamento de peso.
2 - Treinamento suspenso ou TRX
3 - Funcional
4 - Boxe

Para ganho de massa, consuma 1728 calorias por dia!

691 gramas proteina;
691 gramas gordura;
346 gramas carboidrato.


Agradecemos por utilizar o nosso programa!
```

BENEFÍCIOS DE USAR NOSSO PROGRAMA

MAIOR FACILIDADE DE RECOMENDAÇÃO PERSONALIZADA DE EXERCÍCIOS E NUTRIÇÃO INTEGRADA PARA CADA ALUNE

VOCÊ CONSEGUE TER O CONTROLE TOTAL DO SEU TREINO DE MANEIRA DINÂMICA E FUNCIONAL, OBTENDO UMA EXPERIÊNCIA COMPLETA NA PALMA DA SUA MÃO MESMO QUANDO ESTIVER SEM INTERNET

É POSSÍVEL INTERAGIR COM A SUA ACADEMIA ATRAVÉS DA CENTRAL DE CONTATO, ACOMPANHAR AS NOVIDADES POR MEIO DOS AVISOS E PUBLICIDADES.