

# PERSONA



**NOME** Julia

**IDADE** 30

**HOBBY** Beach Tennis

**TRABALHO** Corretora de Imóveis

## PERSONALIDADE

Ativa fisicamente e muito preocupada com sua saúde e alimentação

## SONHOS

Melhorar sua autoestima e chegar a uma idade mais avançada com qualidade de vida

## OBJETOS E LUGARES

*Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?*

Celular para trabalho e contato com amigos e familiares, além de materiais esportivos para a prática de Beach Tennis e musculação

## OBJETIVOS CHAVE

*Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?*

Ganhar massa muscular, considerando os cuidados necessários para não prejudicar a prática do seu esporte favorito

## COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

*Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?*

Ofertando um treino especializado para ganho de massa para mulheres considerando seu gasto calórico com outras atividades

## NUNCA DEVEMOS

*O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?  
Que tipo de atitude ela não suporta?  
O que deixa essa pessoa furiosa?*

Promover fichas de treino que irão exceder sua capacidade física e mental, considerando sua rotina, podendo gerar lesões e outros agravamentos