

# Plano Fitness Personalizado Ø=Üª

Olá! Parabéns por começar a se esforçar para alcançar seus objetivos de saúde e forma. Aqui vão algumas dicas para você:

**\*\*Treino:\*\***

- Segunda a sexta, 30-45 minutos por dia.
- Foco em exercícios de força, como:
  - + Treino de peito (2 vezes por semana): Inclinado, peito em machina, peito declinad...