

VEMPROTIME

O combo que muda sua rotina de verdade



**TUDO O QUE VOCÊ PRECISA
PARA ALCANÇAR SEUS
OBJETIVOS, 100% ONLINE.**



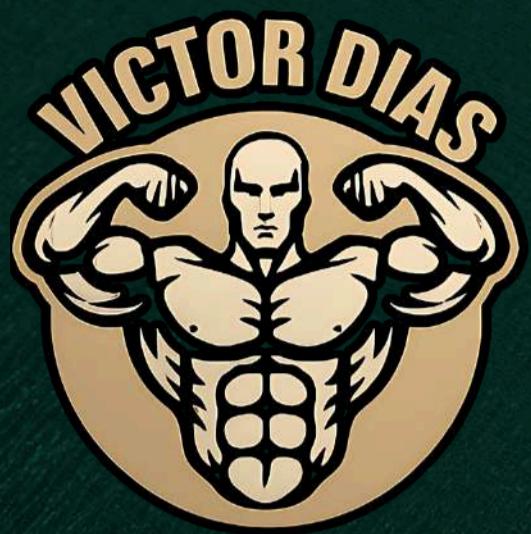
Nutricionista + Personal Trainer



Dois profissionais. Um objetivo: transformar você.

Quem somos?

Karine Rodrigues
• K •
NUTRICIONISTA



Karine Rodrigues
Nutricionista

Especialista em hipertrofia,
emagrecimento e performance
com foco em bem-estar e saúde
real.

Victor Hugo Dias
Personal Trainer

Expert em biomecânica,
musculação e reeducação física
para corpo e mente em equilíbrio

**Juntos, criamos o #VemProTime para transformar
sua rotina de forma leve, prática e online.**

Nosso Propósito

Acreditamos que saúde vai além da estética.

Nosso propósito é te guiar com equilíbrio entre nutrição prática, treino eficiente e acompanhamento real.

Esses são os resultados que vamos construir juntos:

Ganho de massa muscular

Emagrecer com saúde



Mudar hábitos de forma sustentável

Elevar autoestima, disposição e qualidade de vida



O que te oferecemos?

#VEMPROTIME



Plano alimentar individualizado



Treino adaptado ao seu
nível e objetivo



Reeducação alimentar



Ajustes semanais com
base nos seus resultados



Suporte por WhatsApp



Avaliações de progresso e motivação



O time ideal pra quem...



**Está cansado de dietas
radicais e treinos aleatórios**



**Precisa de praticidade e
suporte no dia a dia**



**Busca melhorar o corpo e a
mente com acompanhamento
real**



**Quer resultados de forma leve,
com equilíbrio e propósito**

O que estão dizendo sobre a gente

Toooop o treino de hoje!!! Conseguí fazer todos os aparelhos e não senti incômodo nenhum ao executar os exercícios

Início do treino: 21/02/2024 06:06

Fim do treino: 21/02/2024 07:29



Eu te acompanho so por aqui mesmo e eu acho linda a forma que voce trabalha, de verdade. Nao faco acompanhamento com nutri por falta de grana mesmo, mas se algum dia eu fizer, vou fazer contigo, certeza

28/11/2023

20:37

Exercícios muito bem elaborado!! Gostei pra caramba!!

Início do treino: 28/11/2023 19:30

Fim do treino: 28/11/2023 20:33

Resultado de hoje deu ânimo papai

20:31

C tá loko achei que ia estar pra cima

20:32

Mais foi top

20:32

Obrigado você e sua mina pelo suporte que vem dando para nós irmão .

20:32

Profissional bom é outra coisa

20:32

Vlw mesmo Vitao

20:32

Demorou muito obrigado por ser tão atencioso assim



Você é um dos melhores tmj

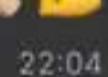


Obrigada mais uma vez por vc e pela nutri

22:04

Sao um time e tanto

22:04



22:04

Oie Victor tudo bem!? Queria primeiramente agradecer pelo treino hoje e dizer que vc arrasa. Nada como um profissional que entende para nos orientar corretamente



Obrigadaaa pela força e paciência (pq vc vai precisar kkkkkkk)

22:28

VK SUPLEMENTOS

Bom dia Victor, tudo bem? Eu enviei pra Ka e estou enviando pra você também. Só pra agradecer ao trabalho que tem feito, muitas vezes eu xingo você mentalmente mas sei que é para um bem maior. Sei que tenho muito pela frente, mas, essas pequenas mudanças que estão surgindo me deixa muito feliz com o progresso que estou tendo frequentemente

09:35

São pequenos, mas já é o suficiente para fazer com que eu continue a cada dia, mesmo cansada ou com preguiça eu venho a academia pois sei que se eu não fizer ninguém fará por mim!

09:35

Mais uma vez, obrigada!!

09:37

Como funciona ?



Anamnese Completa

Você responde nosso questionário inicial com tudo sobre sua rotina, objetivos e limitações.



Plano alimentar + treino personalizado

Recebe plano alimentar, orientações e suplementação caso precise + treino individualizado + dicas



Suporte diário pelo WhatsApp

Tem suporte diário pelo WhatsApp



Acompanhamento de resultados

Acompanhamos sua evolução semanalmente ou mensalmente



Ajustes conforme sua rotina

Ajustamos tudo conforme sua rotina e progresso

BORA COMEÇAR?

Entre em contato conosco e venha fazer parte do time que mais evolui!



Instagram

- [@vicctordias](https://www.instagram.com/vicctordias)
- [@kakaahrodrigues](https://www.instagram.com/kakaahrodrigues)



E-mail

- Kakaahrodrigues.nutricionista@gmail.com
- victordiashugo19@gmail.com



WhatsApp

- [\(11\) 97247-9772 - Karine \(Nutricionista\)](tel:(11)97247-9772)
- [\(11\) 94610-9318 - Victor \(Personal Trainer\)](tel:(11)94610-9318)



CLIQUE AQUI PARA RESPONDER À ANAMNESE

Te esperamos do outro lado

