



KATIELLE AMARAL  
PERSONAL TRAINER



TREINOS DEFINÇÃO DOS SONOS

## CONSULTORIA ON-LINE DE TREINOS

TRANSFORME SEU CORPO DE QUALQUER LUGAR COM  
ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL PERSONALIZADO.  
RESULTADOS COMPROVADOS, TREINOS ADAPTADOS  
AO SEU RITMO E OBJETIVOS.

# Você não vai ter resultado no genérico . Eu posso te provar

**Treino genérico :** Se você tem problema de visão,não é o óculos do fulano que vai resolver.

Corpo funciona do mesmo jeito. **Corpos diferentes exigem estratégias diferentes.**

## **Sem acompanhamento:**

sem ajuste, não existe progresso. Sem progresso não existe resultado .

Treino sem acompanhamento não acompanha sua evolução.

**Metodologia:** Você treina errado porque segue um treino pronto, e não uma metodologia baseada em ciência, técnica e direção. Saia dos 3x15 ou 4x10.

# Quem é **Katielle Amaral?**

Pós graduada em biomecânica e reabilitação musculoesquelético; biomecânica e periodização de treinamento.

Treinadora focada no público feminino que buscam definição mesmo com limitações.

desenvolvi o Método Definição dos Sonhos.

Minha abordagem une a ciência da reabilitação com a intensidade necessária para mudar o corpo, garantindo que você treine pesado, mas com a técnica perfeita para não sentir dores.



**KATIELLE AMARAL**  
PERSONAL TRAINER

# O QUE É A CONSULTORIA DE TREINOS ON-LINE?

Um programa completo de transformação física adaptado 100% para você, onde quer que esteja.

Treinos Personalizados  
Planos elaborados  
especificamente para seu nível,  
objetivos e equipamentos  
disponíveis

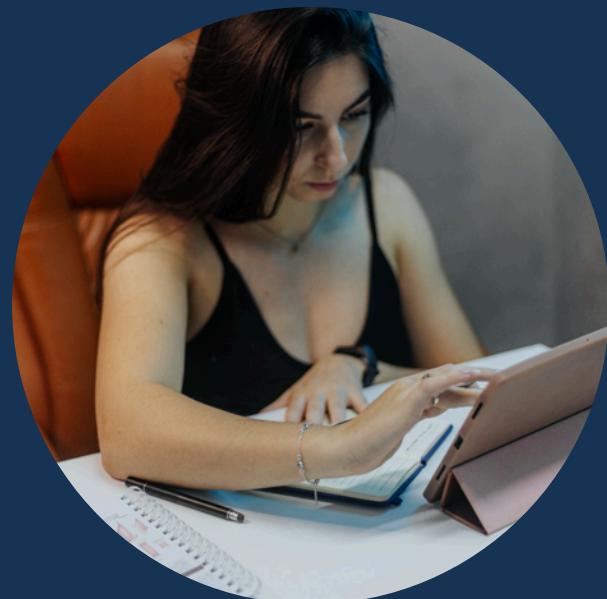
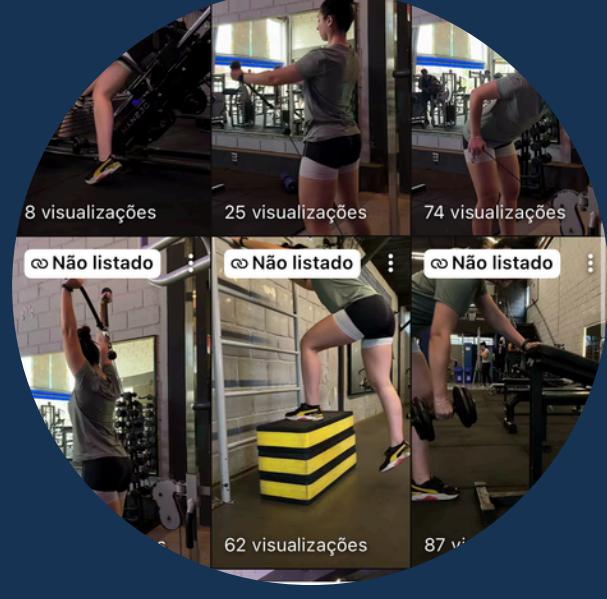
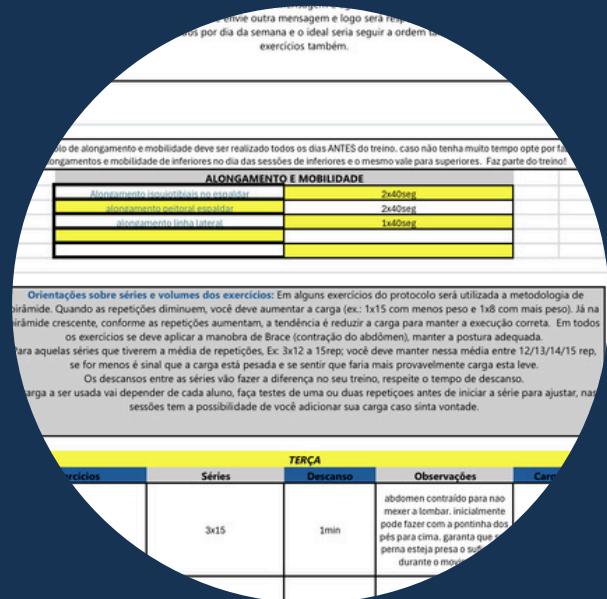
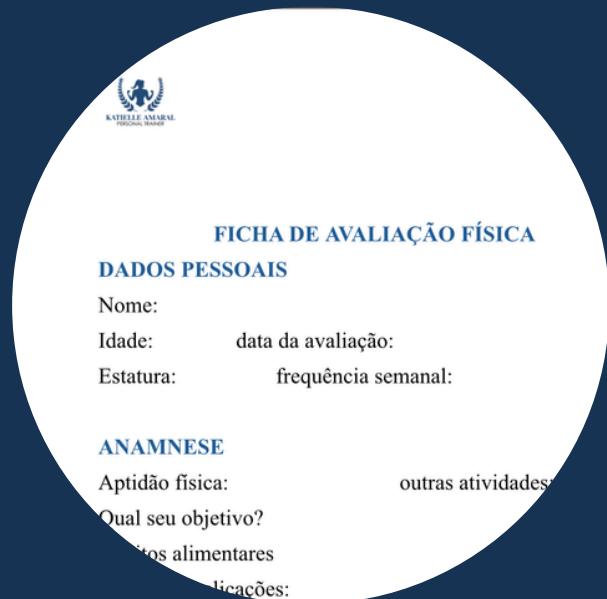
Acompanhamento Semanal  
Ajustes constantes  
baseados na sua evolução e  
feedback contínuo

Suporte Direto  
Acesso direto ao personal  
para tirar dúvidas e receber  
motivação

Orientação Nutricional  
Diretrizes alimentares alinhadas  
aos seus treinos para  
potencializar resultados

DIFERENCIAL

# METODOLOGIA EXCLUSIVA E ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO



## Análise Completa Inicial

Avaliação detalhada do seu histórico, objetivos e limitações para criar o plano perfeito

## Treinos Personalizados + E-book de instruções

Planos elaborados especificamente para seu nível, objetivos e equipamentos disponíveis

## Vídeos Demonstrativos na plataforma EXCLUSIVA

Cada exercício com vídeo explicativo para garantir execução perfeita e prevenir lesões

## Suporte e Acompanhamento Direto

Acesso direto ao personal para tirar dúvidas e receber motivação disponibilidade todos os dias. Mande áudios e vídeos da sua execução para correções imediatas.

## FEEDBACK

# O QUE OS ALUNOS FALAM DA CONSULTORIA DE TREINO

Senti uma grande melhora nas minhas costas, bíceps e quadríceps

20:13

Só agora meu quadríceps começou a dar as caras e fiquei feliz

20:13

Tudo bem :

Gostei bastante do projeto, ainda estou adaptando a alimentação a rotina, e gostei bastante do treino! Como meu objetivo é ganho de massa demora um pouco né kk mas notei bastante diferença principalmente no abdome, estava me sentindo muito inchada sabe! A alimentação e treino melhorou muito esse inchaço abdominal, da pra ver na foto a diferença! Em foto não dá pra ver muito mas pessoalmente tô notando diferença já em glúteo! Já amando!!!

Último protocolo foi ótimo, consegui aumentar as cargas, não tive nenhuma dificuldade, estou amando e não tenho nada a reclamar , pelo contrário tenho que apenas agradecer a você pelo treino e por sempre me incentivar



12:11

Aaaaaah que isso

Tudo é esforço e dedicação

acostumada mesmo

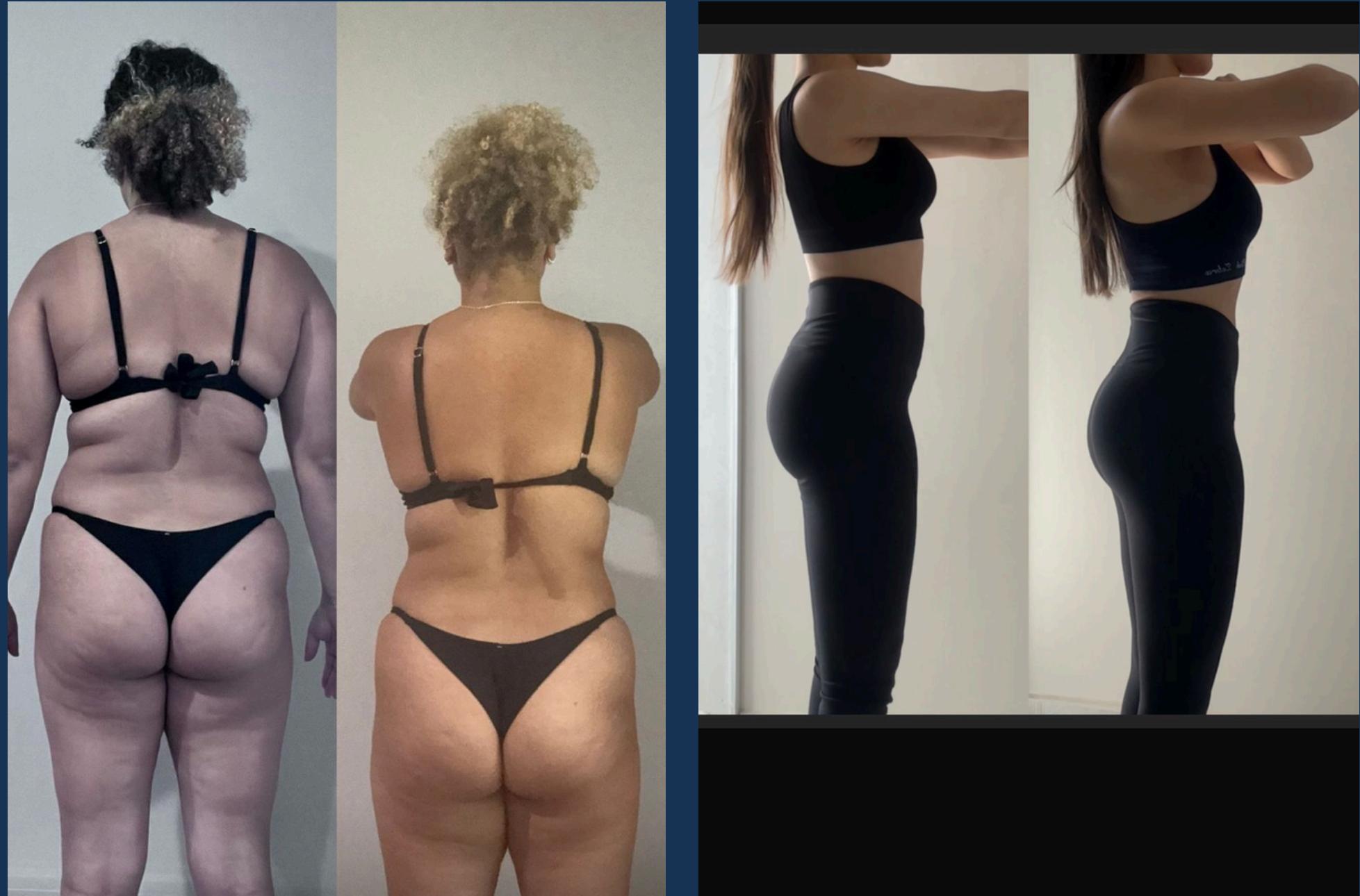
achei a consultoria ótima, você é muito atenciosa, tanto que me quando viu fazendo execução errada me mandou mensagem dando dicas mesmo sem perguntar, me adaptei bem aos exercícios

11:54



KATIELLE AMARAL  
PERSONAL TRAINER

RESULTADOS REAIS



KATIELLE AMARAL  
PERSONAL TRAINER

# COMO FUNCIONA O PROCESSO

Do primeiro contato aos seus resultados incríveis – um caminho claro e estruturado:



**Consulta > Avaliação > Plano > Início > Reavaliar**

Todo o processo é desenhado para garantir sua evolução constante, com suporte próximo em cada etapa da jornada.

**Está na hora de escolher sua transformação**

# ESCOLHA SEU PACOTE IDEAL

## PACOTE STARTER (Trimestral)

3 Treinos personalizados

3 avaliações no período

3 meses suporte por WhatsApp

3 meses acesso da plataforma

Ideal para: Quem quer testar o método

## PACOTE ELITE (Semestral)

6 Treinos personalizados

6 avaliações no período

6 meses suporte por WhatsApp

6 meses acesso da plataforma

Ideal para: Quem quer resultados consistente e  
já treina

## PACOTE PREMIUM (Anual)

12 Treinos personalizados

12 avaliações no período

12 meses suporte por WhatsApp

12 meses acesso da plataforma

Ideal para: Quem quer resultados e  
transformação completa

# VALORES DOS PACOTES

PACOTE STARTER (Trimestral)

**Apenas 132,33/mês**

R\$ 397,00 no Pix

OU

até 12x ( acréscimo de juros)

PACOTE ELITE (Semestral)

**Apenas 111,16/mês**

R\$ 667,00 no Pix

OU

até 12x ( acréscimo de juros)

PACOTE PREMIUM (Anual)

**Apenas 93,08/mês**

R\$ 1.117,00 no Pix

OU

até 12x ( acréscimo de juros)