





FitForAll - Guia do Iniciante

 **Manual completo para começar sua jornada fitness, de graça e com o que você tem.**

 Boas-vindas! Se você chegou até aqui, já deu o passo mais importante: decidir começar.

Não importa se você está sem grana, sem academia ou sem motivação. O FitForAll existe para mostrar que dá para começar com o que você tem. E nós vamos juntos.

O que você vai aprender aqui:

1. Entender o seu ponto de partida
2. Como montar uma rotina simples
3. Treino em casa (sem equipamentos)
4. Como comer bem gastando pouco
5. Erros comuns de iniciantes
6. Dicas de motivação real
7. Links úteis do FitForAll

1. Entenda seu ponto de partida

Use nossas calculadoras para descobrir:

- Seu gasto calórico diário
- Seu percentual de gordura corporal estimado
- Seu IMC

Esses números não são para te julgar, e sim para te mostrar onde você está e onde pode chegar.



2. Monte uma rotina simples

Exemplo de rotina para iniciantes:

- Segunda a sexta: 15–30 min de treino em casa
- Sábado ou domingo: alongamento leve ou descanso ativo
- Todos os dias: 2L de água e sono regular



Dica: Comece com 3x por semana se for difícil. O importante é começar e manter.



3. Treinos em Casa (sem equipamentos)

Você pode começar com:

- Agachamentos
- Flexões (ajoelhadas, se necessário)
- Prancha abdominal
- Afundo
- Elevação de quadril

Use garrafas de água como peso. No site, temos planos completos com vídeo + PDF.



4. Como comer bem gastando pouco

Alimentos baratos e bons para começar:

- Arroz, feijão
- Frango desfiado
- Ovos
- Aveia
- Banana
- Abóbora, cenoura, couve
- Leite em pó ou líquido

Não precisa de suplemento. Foque em comer melhor aos poucos.



5. Erros que você deve evitar:

- Querer resultado rápido demais
- Comparar com outras pessoas


- Pular refeições achando que emagrece
- Treinar sem dormir bem
- Desistir após 1 ou 2 dias

6. Dicas para continuar motivado

- Tire uma foto hoje mesmo
- Marque seus treinos num calendário
- Escreva o motivo pelo qual você começou
- Siga gente que te inspira e não te pressiona
- Não precisa ser perfeito. Só não pare.

7. Links úteis do FitForAll

- Calculadoras online (BF, Calorias, Água, etc.)
- Plano de treino gratuito
- Planilha de hábitos saudáveis
- Treinos rápidos em vídeo

 Mensagem final: Você não precisa de roupa cara, whey, suplemento ou academia top. Precisa de coragem para começar, e disciplina para continuar. E nisso, o FitForAll está com você. Feito com respeito e propósito por quem acredita que todos merecem a chance de mudar. Gratuito, sempre.