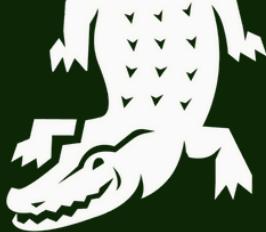




# GUIA NUTRICIONAL DO ATLETA HÍBRIDO

Receitas práticas e fáceis pra ganhar massa muscular, queimar gordura e ter energia nos treinos.

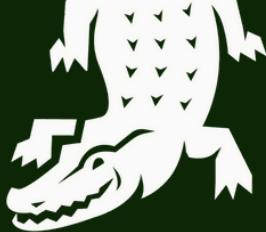




# Copyright

Todos os direitos reservados. De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos, como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.





# AVISO LEGAL

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação. Este e-book foi escrito exclusivamente para fins informativos. Todos os esforços foram realizados para torná-lo o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver pequenos erros de tipografia ou conteúdo, não intencionais. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a referida data de publicação, devendo ser usado como um guia e não como a fonte final. O objetivo deste e-book é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e o editor não terão responsabilidades nem obrigações perante qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer prejuízo ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este e-book.





# Sumário

- 5..... Introdução
- 8..... Os 3 fundamentos da nutrição híbrida
- 12..... Refeições chave do Atleta Híbrido
- 18..... Receitas práticas e rápidas
- 36..... Hacks nutricionais pra vida corrida
- 40..... Comer bem, faz parte do treino



# Introdução

Seja muito bem vindo, ou bem vinda ao Guia nutricional do Atleta Híbrido! Me chamo Victor Pareto.

Esse é o guia alimentar de quem vive o estilo de vida do Atleta Híbrido.

Aqui você vai descobrir que sua evolução não depende só do treino – depende do que você coloca no prato.

Você corre, treina, sua...

Mas o shape não muda como deveria. A disposição oscila. E a recuperação é lenta.

Já passou pela tua cabeça que não é falta de treino — é o que você tá colocando no prato?

Muita gente acha que alimentação de atleta é dieta restrita, marmita todo dia e suplemento caro.

Mas a real é outra:

alimentação de atleta é estratégia. É comer com intenção. É saber o que vai te ajudar a crescer, secar e ter energia de verdade.

E se você tá fazendo o Treino Híbrido precisa entender:

a forma como você se alimenta vai potencializar — ou sabotar — todo o teu esforço.



Esse guia existe pra isso:

- Te mostrar como montar refeições simples, rápidas e funcionais
  - Te ensinar a comer com propósito, não no automático
  - Te ajudar a ganhar massa, secar gordura e ter energia sem depender de dieta maluca
- Aqui não tem extremismo.

Tem direção prática, pra encaixar na tua rotina corrida — e dar resultado no espelho e no desempenho.

A partir do próximo capítulo, você vai aprender os 3 fundamentos da Nutrição Híbrida, que vão te guiar em qualquer refeição do dia.

Seja no café da manhã ou naquele pós-treino insano, você vai saber o que faz sentido de verdade.

## ⚙️ Capítulo 2: Os 3 Fundamentos da Nutrição Híbrida

Alimentação de verdade não precisa ser complicada.

Você não precisa virar nutricionista, pesar alface ou cortar tudo que gosta.

Mas se quiser resultados reais, precisa entender os princípios que regem a alimentação de quem treina com propósito.

Esses são os 3 fundamentos da Nutrição Híbrida.

Se você seguir isso, mesmo com pouco tempo ou recurso, vai evoluir.



## 1. Praticidade vence perfeição

Você pode ter a dieta mais perfeita do mundo, mas se ela for impossível de manter, você vai abandonar.

O atleta híbrido precisa de uma alimentação que funcione na prática — em casa, na rua, no trabalho ou no corre.

Comida simples, acessível, de verdade.

Nada de gourmetização sem sentido.

Se não dá pra aplicar todo dia, não serve.

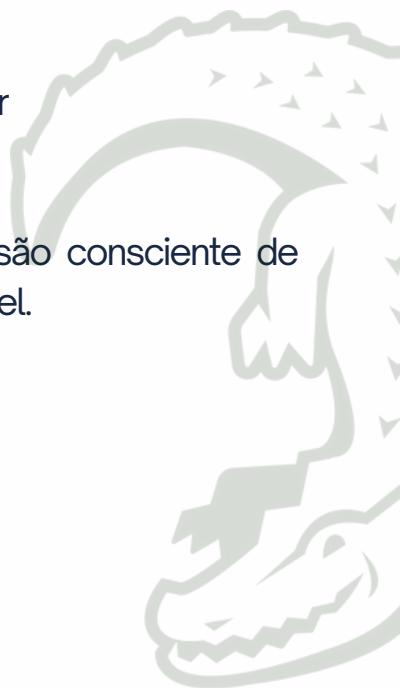
## 2. Alimento é estratégia, não emoção

Comer não é recompensa. Não é distração.  
Não é “escape”.

Quem vive o estilo híbrido se alimenta com objetivo:

- Ter energia pra correr
- Força pra treinar
- Combustível pra crescer
- E leveza pra secar
- 

Cada refeição é uma decisão consciente de mover você pro próximo nível.



### 3. Constância > restrição

Esquece o “8 ou 80”.

A base de uma nutrição eficiente não é cortar tudo — é manter uma média que funciona ao longo do tempo.

É sobre aprender a comer certo a maior parte do tempo, sem culpa, sem neurose.

Você vai errar. Vai sair do plano às vezes.

Mas quem acerta mais do que erra, evolui.

Esses 3 fundamentos vão guiar cada dica, receita e hack que você vai ver daqui pra frente.

Você não precisa de dieta.

Precisa de direção.

E agora você tem.

No próximo capítulo, você vai aprender como montar suas refeições-chave do dia — café da manhã, pré-treino, pós-treino e janta — com praticidade e inteligência.



# Capítulo 3: Refeições-Chave do Atleta Híbrido

Se o seu corpo é uma máquina, as refeições são os abastecimentos certos nas horas certas.

Aqui não tem espaço pra comer qualquer coisa, em qualquer horário, e esperar performance.

Você precisa aprender a montar refeições estratégicas, que se encaixam no seu treino, na sua rotina e no seu objetivo — seja secar, ganhar massa ou ter mais disposição.

Vamos direto ao ponto. Aqui estão as 4 principais refeições do seu dia, e como pensar cada uma de forma inteligente e funcional:



## ☀ Café da Manhã Híbrido (pra ativar o corpo e o cérebro)

Evite começar o dia só com pão ou café preto.

Seu corpo acorda pedindo energia limpa e proteína de verdade.

Exemplo de combo simples:

- 3 ovos mexidos
- 1 banana + aveia + mel
- Frutas variadas
- 1 café preto ou chá

Objetivo:

- Estabilidade de energia
- Satisfação
- Evitar pico de fome no meio da manhã

## ⚡ Pré-Treino (leve, rápido e funcional)

Não precisa fazer banquete.

Pré-treino é só pra te dar gás, sem pesar.

O segredo é algo leve + carboidrato de absorção média/rápida.

Exemplos:

- 1 banana com aveia
- 2 fatias de pão com banana e doce de leite
- 2 fatias de pão com mel

Objetivo:

- Energia pro treino
- Evitar enjoos ou estômago pesado
- Manter a performance alta

## 💡 Pós-Treino (o mais importante pro shape)

Aqui é onde muita gente erra.

O pós-treino precisa ter proteína + carboidrato pra recuperação muscular e reposição de energia.

Exemplos:

- Arroz + frango + ovo
- Shake com whey + aveia + fruta
- Batata doce + carne moída
- Smoothie de morango com Whey Protein

Objetivo:

- Recuperar fibras musculares
- Evitar perda de massa
- Acelerar construção muscular



## Janta com Propósito (sem sabotar o resultado)

Evite jantar pesado ou cheio de gordura ruim.

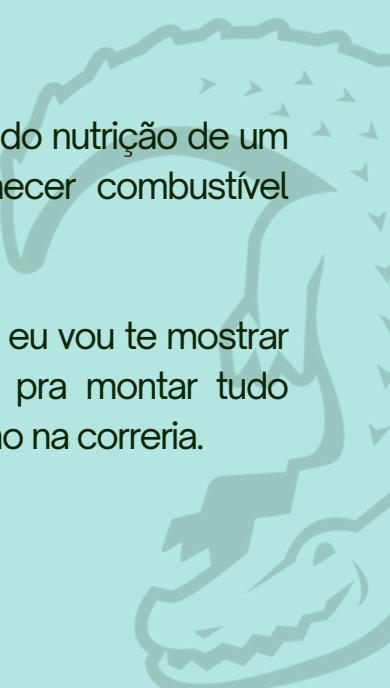
Você não precisa comer pouco, precisa comer com consciência. E evite comer carboidratos de rápida absorção e alto índice glicêmico, afinal, você vai entrar em repouso no sono, e não irá gastar energia.

Exemplos:

- Omelete com legumes
- Salada + carne + arroz integral
- Frango desfiado com purê de batata

Objetivo:

- Fechar o dia bem nutrido
- Ajudar na qualidade do sono
- Evitar picos de glicemia noturnos



Essas refeições são a base do nutrição de um atleta híbrido, que vai fornecer combustível para seus treinos!

A partir do próximo capítulo, eu vou te mostrar receitas práticas e rápidas pra montar tudo isso no automático — mesmo na correria.



# Capítulo 4: Receitas Práticas e Rápidas

Aqui não tem firula.

São receitas diretas, rápidas de fazer, com ingredientes acessíveis, e que cumprem o papel de nutrir teu corpo com o que ele precisa pra render no treino e no dia.

Todas as receitas seguem a filosofia híbrida: praticidade + objetivo claro.





# TAPIOCA DE FRANGO



**510 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 42g
- Gorduras: 7g
- Carboidratos: 73g

## INGREDIENTES:

- 100g de goma de tapioca
- 100g de frango desfiado (temperado)
- 30g de mussarela light

## MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira antiaderente, utilize a peneira para distribuir, de maneira uniforme, a goma de tapioca sobre a superfície (fogo baixo). Em cerca de 2 minutos (pode variar), vira a tapioca e deixe até ficar firme.

Coloque a massa em um prato e adicione frango (prequecido) e mussarela.

Opcional: Alface e tomate - além de acrescentar volume e fibras, fica BOM DEMAIS!





# CREPE DE FRANGO NA FRIGIDEIRA



**472 CALORIAS**



## MACROS:

- 45g de proteína
- 42g de carboidrato
- 12,5g de gordura

## INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 60g farinha de goma de tapioca
- 60ml leite desnatado
- sal
- 1/2 tampa de fermento
- 100g frango grelhado em cubinhos
- 50g queijo light

## MODO DE PREPARO:

Em um bowl misture o ovo, tapioca leite, sal e fermento até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa, depois de 1 minuto coloque o frango e queijo em metade da massa e dobre formando uma meia lua. Espere dourar dos dois lados e está pronto.



# PÃO DE QUEIJO FIT DE FRIGIDEIRA



**340 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 25g
- Gorduras: 20g
- Carboidratos: 20g

## INGREDIENTES:

- 40g goma de tapioca
- 30g mussarela
- 1 ovo
- sal à gosto

## MODO DE PREPARO:

Em uma tijela misture todos os ingredientes e leve a uma frigideira preaquecida e untada (spray de azeite). Cozinhe a massa até que a massa esteja firme e os dois lados levemente dourados. Então corte a massa em quadrados e leve à air fryer em 180 graus – olhe a cada 90s e retire quando o pão de queijo estiver do seu gosto!





# SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS



**392 CALORIAS**



## MACROS:

- 32,5g de proteína
- 64g de carboidrato
- 3g de gordura

## INGREDIENTES:

- 30g de banana congelada
- 50g de manga congelada
- 60g de morangos congelados
- 30g de blueberries congeladas
- 90g de iogurte grego desnatado
- 30g whey sabor leite em pó

## MODO DE PREPARO:

Basta adicionar todos os ingredientes em um processador ou liquidificador e bater, até obter uma mistura ficar homogênea, transferir para um bowl e adicionar os toppings!

## PARA OS TOPPINGS:

- 30g de morangos
- 30g de amora
- 50g banana fatiada





# PIZZA DE RAP 10



**370 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 51g
- Gorduras: 22g
- Carboidratos: 15g

## INGREDIENTES (para 01 unidade):

- 1 rap 10
- passata
- 75g de frango desfiado
- 25g de mussarela
- tomate fatiado (40g)

## MODO DE PREPARO:

Em uma forma de air fryer, coloque a folha do rap 10 e monte sua pizza seguindo a ordem: passata, frango, mussarela. Leve à air fryer por 8 min em 180 graus. Ao servir, finalize com fatias de tomate fresco.

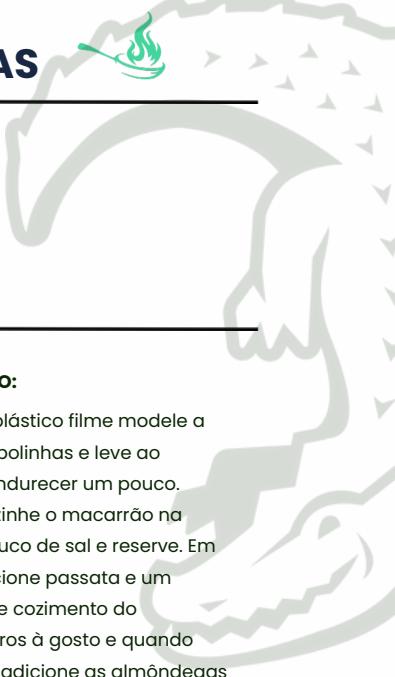




# MACARRÃO DE ARROZ COM ALMÊNDEGAS



**623 CALORIAS**



## **MACROS:**

- Proteínas: 45g
- Carboidrato: 90g
- Gordura: 9g

## **INGREDIENTES:**

- 200g de macarrão de arroz cozido
- 150g de patinho moído
- 100g passata
- 150g de brotos de feijão
- cheiro verde
- tempero à gosto

## **MODO DE PREPARO:**

Com a ajuda de plástico filme modele a carne moída em bolinhas e leve ao congelador até endurecer um pouco. Enquanto isso cozinhe o macarrão na água com um pouco de sal e reserve. Em outra panela adicione passata e um pouco da água de cozimento do macarrão, temperos à gosto e quando começar a ferver adicione as almôndegas e mais água. quando estiver quase no ponto adicione os brotos de feijão à mistura e pronto.





# SORVETE DE MORANGO FIT



**147 CALORIAS**



## MACROS:

A receita toda contém:

- Proteínas: 16g
- Gorduras: 0g
- Carboidratos: 22g

## INGREDIENTES:

- 200g morango congelado
- 20g whey sorvete de creme

## MODO DE PREPARO:

Basta adicionar whey, morangos e um pouco de água - em um processador ou liquidificador - e bater, adicionando água até o sorvete adquirir consistência e dobrar de tamanho! Aí é só servir num copo bonito adicionando dois morangos como topping.





# MOUSSE DE MARACUJÁ FIT



**268 CALORIAS**

**sobremesa refrescante**



## MACROS:

- 34g de proteína
- 29g de carboidrato
- 2,5g de gordura

## INGREDIENTES:

- 50g polpa de maracujá
- 250g iogurte natural desnatado
- 30g whey protein sabor mousse de maracujá
- Opcional: adoçante
- ATENÇÃO: o iogurte e a polpa de maracujá devem estar previamente gelados! (armazenado na geladeira de um dia pro outro)

## MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha misture bem o iogurte com o whey e algumas gotas de adoçante. Assim que chegar numa mistura homogênea, finalize porcionando a polpa de maracujá por cima e pronto! você terá um mousse de maracujá refrescante!





# BARRINHA DE PROTEÍNA



**140 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 10g
- Gorduras: 8g
- Carboidratos: 20g

## INGREDIENTES:

- 200g de whey
- 100g de farinha de aveia
- 50g de farinha de amêndoas
- 30g de chocolate ao leite (cortado em pedaços pequenos)
- 20g de óleo de coco
- 10g de mel
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos (whey, farinha de aveia, farinha de amêndoas, fermento e sal) em um bowl. Adicione o óleo de coco, mel e misture até obter uma massa homogênea. Adicione o chocolate ao leite e misture até que esteja bem distribuído. Coloque a mistura em uma forma retangular e pressione bem para dar formato. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15-20 minutos ou até que esteja firme. Deixe esfriar completamente antes de cortar em barrinhas.

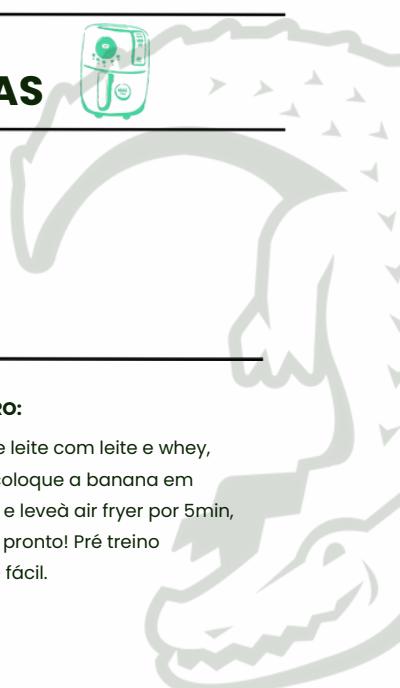




# PÃO COM BANANA



**228 CALORIAS**



## MACROS:

- 12g de proteína
- 41g de carboidrato
- 2,5g de gordura

## INGREDIENTES:

- 1 fat de pão de forma
- 20g de doce de leite
- 20ml de leite desnatado
- 10g de whey sabor leite em pó
- 60g de banana
- Canela à gosto

## MODO DE PREPARO:

Misture o doce de leite com leite e whey, espalhe no pão coloque a banana em rodelas por cima e leve à air fryer por 5min, polvilhe canela e pronto! Pré treino gostoso, rápido e fácil.





# BOLO DE CANECA



**280 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 40g
- Gorduras: 5g
- Carboidratos: 30g

## INGREDIENTES:

- 40g de farinha de aveia
- 5g de fermento químico
- 60ml de leite desnatado
- 20g de cacau em pó
- 5g de adoçante culinário
- 25g de whey protein sabor baunilha

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture a farinha de aveia, fermento e cacau em pó.
2. Adicione o leite desnatado, adoçante e whey protein. Misture bem.
3. Coloque a mistura em uma caneca.
4. Cozinhe no micro-ondas por 1 minuto.
5. Retire e deixe esfriar por alguns segundos.
6. Sirva quente, pode polvilhar leite em pó ou whey para finalizar e aproveite!





# PANQUECA DE CARNE MOÍDA



**370 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 37g
- Gorduras: 24g
- Carboidratos: 20g

## INGREDIENTES (para 01 unidade):

- 50g de goma de tapioca
- 1 ovo
- 75g de carne moída

## MODO DE PREPARO:

Em uma tijela misture a goma de tapioca e o ovo com uma pitada de sal.

Em uma frigideira antiaderente, asse a massa até que esteja firme porém sem dourar. Em um prato posicione a massa e coloque a carne moída. Com cuidado, molde a massa em formato de rolinho ao redor da carne.

Opcional: finalizar com um pouco de passata ou ketchup zero



# ESCONDIDINHO DE FRANGO FIT



**507 CALORIAS**



serve 4 pessoas

## MACROS:

- Proteína: 56g
- Carboidrato: 38g
- Gordura: 13g

## INGREDIENTES:

- 800g batatas amassadas
- 600g de peito de frango desfiado (já temperado)
- 120g de mussarela
- 200ml de leite desnatado

## MODO DE PREPARO:

Após amassar as batatas, misture-as com o leite para fazer uma espécie de pote de batata, adicione sal e pimenta do reino à gosto em seguida, em um recipiente refratário espalhe o frango desfiado e coloque o pure de batata por cima, espalhe o queijo por cima e leve à air fryer a 180 graus por 12 min ou até o queijo derreter e formar uma casquinha. (pode ser no forno elétrico - preaquecido 200 graus até formar a casquinha)  
a receita serve 4 pessoas





# HAMBURGUER CASEIRO



**369 CALORIAS**



## **MACROS:**

- Proteínas: 37g
- Gorduras: 11g
- Carboidratos: 27g

## **INGREDIENTES:**

- 130g de patinho moído
- 1 pão de hambúrguer (até 50g)
- 1 fatia de mussarela (20g)
- tomate e alface
- molhos ZERO (opcional)

## **MODO DE PREPARO:**

Tempere a carne com sal e pimenta do reino à gosto. Com a ajuda de uma tampa redonda, modele seu hambúrguer e leve à uma frigideira previamente aquecida (utilize spray de azeite para untar), com o hambúrguer no ponto coloque a fatia de queijo por cima e tampe a frigideira para derreter o queijo (com o fogo desligado). Enquanto isso corte o pão e adicione tomate e alface à gosto, com o queijo derretido, adicione a carne e pronto, pode ser servido com refrigerante zero e molhos baixa caloria (ketchup, mostarda e maionese - baixos em calorias).





# COXINHA DE FRANGO FIT



**440 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 53g
- Gorduras: 14g
- Carboidratos: 45g

## INGREDIENTES:

- 200g batatas amassadas
- 130 de peito de frango desfiado (já temperado)
- cheiro verde à gosto
- 10g de queijo light

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente misture bem as batatas, frango e cheiro verde, modele a coxinha usando como recheio o queijo light e leve à air fryer em 180 graus por 15 min e está pronto!





# MINGAU DE AVEIA PROTEICO



**492 CALORIAS**



## MACROS:

- Proteínas: 50g
- Gorduras: 8g
- Carboidratos: 55g

## INGREDIENTES:

- 40g aveia
- 200ml água
- 100g morango
- 50g maçã picada
- 30g whey protein
- Canela em pó à gosto
- Adoçante à gosto

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, coloque 40g de aveia com cerca de 200ml de água e leve por 1 min no microondas (se ficar muito líquido, coloque de 30 em 30 segundos até pegar consistência de mingau - misture a cada pausa). Depois Adicione 30g de whey protein, adoçante e canela à gosto e misture até ficar homogêneo antes de servir é só colocar as frutas por cima do mingau e ser feliz!





# ESFIHA FECHADA DE RAP 10



**344 CALORIAS**



## MACROS:

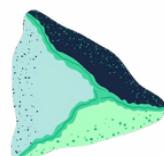
- 27g de proteína
- 31g de carboidrato
- 13g de gordura

## INGREDIENTES

- 1 rap 10
- 50g de peito de frango desfiado
- 10g de queijo light
- 30g de mussarela
- Opcional: 1 gema e gergelim

## MODO DE PREPARO:

Coloque o frango e a mussarela no centro do rap 10 e use o queijo light nas bordas para selar em formato de esfiha. Pincele a gema na sua esfiha e finalize com gergelim. leve à air fryer por 12 min em 160 graus e está pronto.



## Capítulo 5: Hacks Nutricionais pra Vida Corrida

A rotina é puxada. Trabalho, treino, corrida, compromisso, falta de tempo e, às vezes, falta de vontade de cozinhar.

Mas isso não pode ser desculpa pra largar a alimentação.

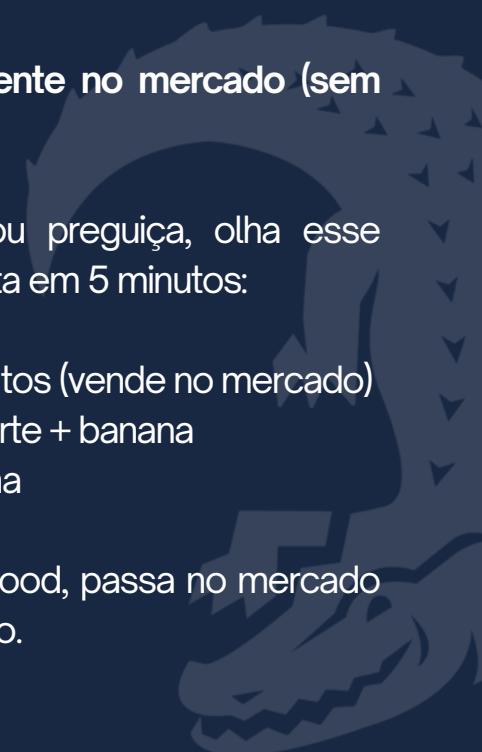
Aqui estão os hacks que eu e muitos atletas híbridos usamos pra manter a nutrição no eixo — mesmo na pressa, na rua ou sem estrutura.



## 1. Tenha sempre um coringa na mochila

- Whey protein, castanhas, barrinha de proteína ou mix de nuts.
- Evita ficar horas sem comer e depois sair devorando o que aparecer.

Se tiver proteína rápida à mão, você já tá 70% no controle.



## 2. Escolha inteligente no mercado (sem precisar cozinar)

Se bater a pressa ou preguiça, olha esse combo que você monta em 5 minutos:

- Ovos cozidos prontos (vende no mercado)
- Pão de trigo + iogurte + banana
- Whey em garrafinha

Em vez de pedir fast food, passa no mercado e monta esse kit híbrido.

### 3. Refeição de emergência no rolê

Tá na rua, sem marmita, sem ideia? Vai no básico:

- Restaurante por quilo: arroz, feijão, ovo, frango e salada
- Padaria: omelete com queijo + fruta ou iogurte natural
- Delivery: poke ou grill com arroz + proteína + legume

É sobre fazer o melhor com o que tem — e não largar tudo por uma desculpa.

### 4. Congele refeições simples

Tira 1 dia na semana pra preparar 3-4 marmitas básicas:

- Arroz + carne + legume
- Frango desfiado com batata
- Feijão + ovos cozidos

Congela. Quando tiver na pressa, 1 minuto de micro-ondas e tá resolvido.



## 5. Tenha regras simples

Não precisa contar calorias. Mas ter 2-3 regras claras ajuda a manter o foco:

- Toda refeição tem que ter proteína
- Evitar doce e fritura nos dias de treino
- Beber 3L de água por dia (mínimo)

Nutrição híbrida não é sobre perfeição — é sobre estratégia prática.

## Capítulo 6: Comer bem é parte do treino

Se você chegou até aqui, já entendeu:

alimentação não é detalhe. É base.

De nada adianta correr, treinar pesado, suar no limite...

e depois comer como se não tivesse propósito.

Treino bom com comida ruim é como encher tanque de Ferrari com combustível batizado.

A galera que tem resultado — seja no espelho ou na corrida — come com consciência.

Sabe o que precisa, o que funciona e o que trava. Não vive em dieta, mas também não vive de desculpa.

Esse guia não é sobre perfeição.

É sobre direção.

# Consistência Acima de Tudo

Agora você tem:

- ✓ Os fundamentos da nutrição híbrida
- ✓ As refeições-chave do seu dia
- ✓ Receitas práticas e rápidas
- ✓ Hacks pra manter o plano na vida real

Só falta uma coisa: aplicar.

A sua alimentação já faz parte do Treino Híbrido Híbrido.

Agora você tem o mapa.

A responsabilidade de usar é sua.

Bora alimentar o corpo com o que ele precisa pra render no treino, acelerar o shape e viver no modo híbrido total.

**Lembre-se:** a jornada do treino híbrido não é uma corrida de 100 metros, é uma **maratona**. E o seu ambiente, é sua maior **arma** para te aproximar da sua melhor versão.

Se precisar de ajuda, minha **comunidade** está de portas abertas para você, para moldar seu ambiente. Bora ser híbrido e elevar seu nível!

E se você já está na minha comunidade - **Time Híbrido**, saiba que pode contar comigo para transformar o treino híbrido em um verdadeiro estilo de vida. Continue acompanhando os conteúdos, trocando experiências com outros membros e evoluindo junto com a gente!





# TIME HÍBRIDO

Se você ainda não faz parte do **Time Híbrido**, saiba que as portas estão abertas para você.

Lá, eu compartilho insights exclusivos, dicas práticas e muito conteúdo para potencializar seus resultados. É um espaço para quem quer evoluir de verdade no treino híbrido, com suporte e motivação para você não andar sozinho nessa jornada.

Se você tem interesse em se juntar ao time, me chama lá no instagram que eu irei falar pessoalmente contigo sobre a comunidade! [@victorpareto](https://www.instagram.com/victorpareto).

Nos vemos lá! 

OBRIGADO!

Atenciosamente, Victor Pareto.

