faça um texto para ebook, com foco em artes marciais para mma, listando as principais artes marciais do mma e suas vantagens

{REGRAS}

>Explique sempre de uma maneira simples

>Deixe o texto enxuto

>Sempre traga exemplos em situações reais

>crie um nome

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

coloque esse conteudo divido por topicos

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

agora, faça um breve texto de agradecimento para o final do ebook