<!DOCTYPE html>

<html lang="pt-BR">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

<title>Daniel Garrido - Personal Trainer</title>

<style>

\* {

margin: 0;

padding: 0;

box-sizing: border-box;

font-family: Arial, sans-serif;

}

body {

background-color: #ffffff;

color: #333;

line-height: 1.6;

}

header {

display: flex;

align-items: center;

justify-content: space-between;

padding: 20px;

background-color: #f5f5f5;

}

header img {

height: 80px;

}

nav ul {

list-style: none;

display: flex;

gap: 20px;

}

nav a {

text-decoration: none;

color: #0072ce;

font-weight: bold;

}

.hero {

text-align: center;

padding: 80px 20px;

background: linear-gradient(to right, #00b34e, #0072ce);

color: white;

}

.hero h1 {

font-size: 2.5rem;

margin-bottom: 20px;

}

.hero p {

font-size: 1.2rem;

margin-bottom: 30px;

}

.btn {

background-color: white;

color: #0072ce;

padding: 12px 24px;

border: none;

border-radius: 6px;

font-size: 1rem;

cursor: pointer;

text-transform: uppercase;

transition: background 0.3s;

}

.btn:hover {

background-color: #e0e0e0;

}

section {

padding: 60px 20px;

max-width: 1000px;

margin: auto;

}

.section-title {

font-size: 2rem;

text-align: center;

margin-bottom: 40px;

color: #0072ce;

}

.treinos {

display: grid;

grid-template-columns: repeat(auto-fit, minmax(280px, 1fr));

gap: 30px;

}

.treino {

border: 1px solid #ddd;

border-radius: 12px;

padding: 20px;

background-color: #f9f9f9;

box-shadow: 0 2px 6px rgba(0,0,0,0.05);

}

.treino h3 {

color: #00b34e;

margin-bottom: 10px;

}

.treino p {

font-size: 0.95rem;

}

/\* Vitrine de Produtos \*/

.vitrine {

padding: 60px 20px;

background-color: #f8f8f8;

}

.produtos {

display: flex;

flex-wrap: wrap;

justify-content: center;

gap: 30px;

}

.produto {

background-color: #ffffff;

border-radius: 12px;

box-shadow: 0 4px 12px rgba(0,0,0,0.1);

width: 300px;

padding: 20px;

text-align: center;

transition: transform 0.2s ease;

}

.produto:hover {

transform: translateY(-5px);

}

.produto img {

max-width: 100%;

border-radius: 8px;

}

.produto h3 {

margin: 15px 0 10px;

font-size: 1.2rem;

color: #00b34e;

}

.produto p {

font-size: 0.95rem;

color: #555;

margin-bottom: 15px;

}

.produto a {

display: inline-block;

background-color: #ff4d4d;

color: #fff;

padding: 10px 20px;

border-radius: 6px;

text-decoration: none;

font-weight: bold;

transition: background-color 0.3s ease;

}

.produto a:hover {

background-color: #e60000;

}

footer {

text-align: center;

padding: 40px 20px;

background-color: #f0f0f0;

font-size: 0.9rem;

}

@media (max-width: 768px) {

.produtos {

flex-direction: column;

align-items: center;

}

}

</style>

</head>

<body>

<header>

<img src="LOGO DANIEL GARRIDO FINALIZADA.png" alt="Daniel Garrido Logo">

<nav>

<ul>

<li><a href="#treinos">Treinos</a></li>

<li><a href="#produtos">Produtos</a></li>

<li><a href="#contato">Contato</a></li>

</ul>

</nav>

</header>

<section class="hero">

<h1>Emagreça sem sair de casa</h1>

<p>Planos de treino, dicas e produtos para transformar seu corpo com saúde e praticidade</p>

<button class="btn">Comece Agora</button>

</section>

<!-- Treinos Gratuitos -->

<section id="treinos">

<h2 class="section-title">Treinos Rápidos em Casa</h2>

<div class="treinos">

<div class="treino">

<h3>Agachamento Livre</h3>

<p>Fortaleça pernas e glúteos com 3 séries de 15 repetições. Pode fazer com o peso do corpo.</p>

</div>

<div class="treino">

<h3>Prancha</h3>

<p>Trabalhe o core e postura mantendo a posição por 30 segundos. Repita 3 vezes.</p>

</div>

<div class="treino">

<h3>Polichinelo</h3>

<p>Exercício aeróbico excelente para aquecer e queimar calorias. Faça por 1 minuto.</p>

</div>

</div>

</section>

<!-- Vitrine de Produtos -->

<section id="produtos" class="vitrine">

<h2 class="section-title">💪 Produtos Recomendados</h2>

<div class="produtos">

<div class="produto">

<img src="https://via.placeholder.com/300x180" alt="Treino em Casa">

<h3>Desafio 30 Dias</h3>

<p>Transforme seu corpo com treinos rápidos e eficientes sem sair de casa.</p>

<a href="https://seulinkdeafiliado.com/produto1" target="\_blank">Quero Acessar</a>

</div>

<div class="produto">

<img src="https://via.placeholder.com/300x180" alt="Guia Alimentar Fit">

<h3>Guia Alimentar Fit</h3>

<p>Receitas práticas e saudáveis para acelerar seu emagrecimento.</p>

<a href="https://seulinkdeafiliado.com/produto2" target="\_blank">Quero Acessar</a>

</div>

<div class="produto">

<img src="https://via.placeholder.com/300x180" alt="Plano Detox">

<h3>Plano Detox 7 Dias</h3>

<p>Elimine o inchaço e ganhe mais energia com esse plano rápido e eficaz.</p>

<a href="https://seulinkdeafiliado.com/produto3" target="\_blank">Quero Acessar</a>

</div>

</div>

</section>

<footer>

<p>&copy; 2025 Daniel Garrido - Todos os direitos reservados</p>

</footer>

</body>

</html>