

# Avaliações, Planejamento, Treinamento e Reeducação Alimentar

## Avaliação Física



- Comportamental
- Composição corporal
- Mobilidade Articular
- Fotos comparativas e posturas

## Planejamento estratégico dos treinos



- Definição de metas
- Elaboração da periodização dos treinamentos
- Planilhas de treinamento para 4 a 6 semanas de duração

## Treinamento



- Receba as planilhas personalizadas
- Treine onde e quando quiser. Agora é com você
- Tire suas duvidas via Whataspp

## Reeducação Alimentar



- Recebe Dicas e conteúdo de sobre Reeducação Alimentar



@CASAFITNESS.ITAPE