

**Nome:**

Gabriel Gomes de Arruda

Idade:

25 anos.

Onde mora:

Caxangá, Zona Leste do Recife.

O que faz:

Trabalhar numa corretora de seguros

Citação:

"O próximo nível sempre é melhor!"

Sua História

Terminou a faculdade de economia e atualmente cursa administração na Unibra, trabalha numa corretora de seguros, bem perto de casa, e passa muito tempo sentado, conheceu a namorada numa partida de League Of Legends, Faz exercício esporadicamente, tem 3 gatos e não sente vontade de sair de casa.

Nunca devemos

- Cobrar demais
- Impor metas impraticáveis
- Pedir para pausar a partida
- Ir andando até o trabalho

Motivações

- Melhorar saúde e auto estima
- Ser mais social

Experiência ideal

- Ter motivação para manter uma rotina de exercícios constante
- Ligar diversão e exercício físico

Onde encontrá-la

- Em casa
- No trabalho
- Na casa da namorada