



PROTOCOLO DE TREINO

Acompanhamento Oficial **Victor Lelis**



Avaliação inicial:

Este plano é uma avaliação inicial, em nosso acompanhamento personalizado vamos procurar saber mais sobre você e sua rotina, dessa forma conseguimos criar o melhor plano de ação.

OBJETIVO IDENTIFICADO: **EMAGRECIMENTO**

Victor Lelis : "Olha, vou ser direto com você: na minha consultoria, a gente foca no que realmente funciona para emagrecer de forma sustentável. Eu monto um treino que encaixa na sua rotina - nada de ficar 2 horas na academia - e uma dieta que você consegue seguir sem passar fome ou cortar tudo que gosta.

A diferença aqui é que eu não uso receita de bolo: analiso seu biotipo, sua rotina, suas preferências alimentares e monto tudo personalizado para você. Durante o processo, faço os ajustes necessários porque sei que o corpo vai se adaptando e precisamos ir mudando a estratégia. Não prometo milagres em 30 dias, mas garanto que se você seguir direitinho o que eu passar, vai ver resultado sim - e mais importante, vai aprender a manter esses resultados. É isso que faz a diferença entre emagrecer de vez ou ficar nesse vai e volta com o peso.."

CASOS DE ALUNOS COM O MESMO OBJETIVO



Arraste para baixo para visualizar

NOSSA ESTRATÉGIA DE TREINO E DIETA PARA VOCÊ



Problema	Solução
Não consegue perder peso?	Treino focado em gasto calórico e definição muscular
Quer mais volume e definição?	Dieta calculada 100% personalizada pela Nutricionista
Não sabe o que fazer nos treinos e dieta?	Suporte e apoio diário por whatsapp
Não consegue manter constância?	Ajustes pensados para responder ao seu ritmo sem sacrifícios
Tem rotina corrida?	Adaptado para seu dia-a-dia

Arraste para baixo para visualizar

ACOMPANHE OS PROJETOS NO YOUTUBE



O que você recebe?	X	Quanto você paga?
Treino personalizado		<u>Somente R\$99/mês</u>
Acompanhamento com Nutricionista		Garantia 90 dias. Se não sentir evolução nós devolvemos o seu dinheiro
Indicação de suplementação		Sem fidelidade. Cancele a qualquer momento antes da renovação sem nenhuma taxa
App para registro dos treinos		Pagamento automático todo mês no cartão de crédito
Suporte diário por whatsapp		

INSTRUÇÕES IMPORTANTES

Todos os Treinos e Dietas são 100% personalizados.

Caso possua qualquer dificuldade em executar os movimentos ou sinta **DORES**, por favor não hesite em procurar nosso time de suporte. Vamos te orientar qual será o melhor exercício para você substituir. **SENTIU DOR? PARE.**

Se você não tem determinado aparelho ou máquina em sua academia, **ENVIE** o nome do exercício para nosso time de suporte te orientar qual a melhor substituição