

POR: @PROF.SERGIOPACIFICO

DIÁRIO DE UM FITNESS

**EU CONSEGUI, VOCÊ TAMBÉM
CONSEGUE**

PREPARE-SE PARA SABER TUDO O QUE AS REDES
SOCIAIS NÃO MOSTRAM.

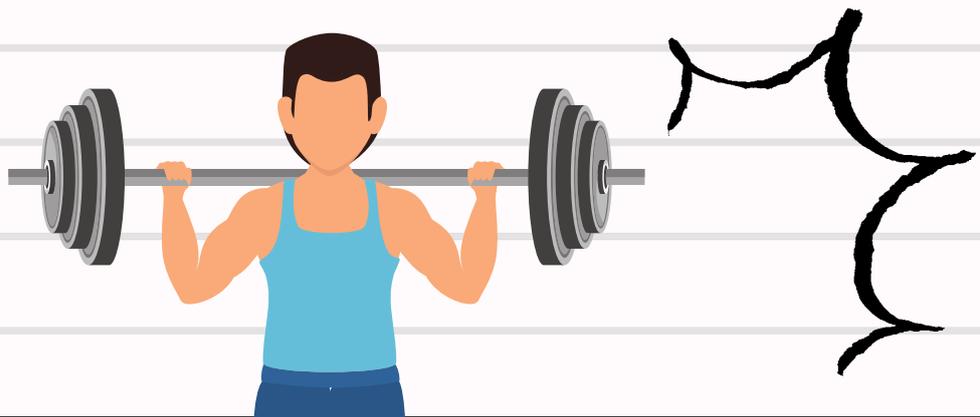
SÃO MAIS DE 13 ANOS DE EXPERIÊNCIA EXPRESSA EM ALGUMAS
PÁGINAS, COM UM CONTEÚDO RELEVANTE QUE VAI TE AJUDAR A
DAR A VOLTA POR CIMA.



POR: @PROF.SERGIOPACIFICO

DIÁRIO DE UM FITNESS

**VOU REPASSAR AQUI O QUE FALO
DIARIAMENTE PARA MEUS ALUNOS,
COM BASTANTE ILUSTRAÇÃO E UMA
ESCRITA BEM SIMPLES PARA TE
LEVAR A UMA NOVA VIDA FITNESS.**



DIÁRIO DE UM FITNESS

PRIMEIRO VOU TE MOSTRAR PORQUE NUNCA CONSEGUIU SER FITNESS E VOCÊ DIZ SIM OU NÃO PARA CADA ITEM.

1- NÃO CONSEGUE SER CONSISTENTE.

() SIM () NÃO

2- SEU OBJETIVO NÃO TEM VALOR, POR ISSO UMA PIZZA COM OS AMIGOS VALE MAIS DO QUE UM ESFORÇO DIÁRIO PARA FAZER EXERCÍCIOS.

() SIM () NÃO



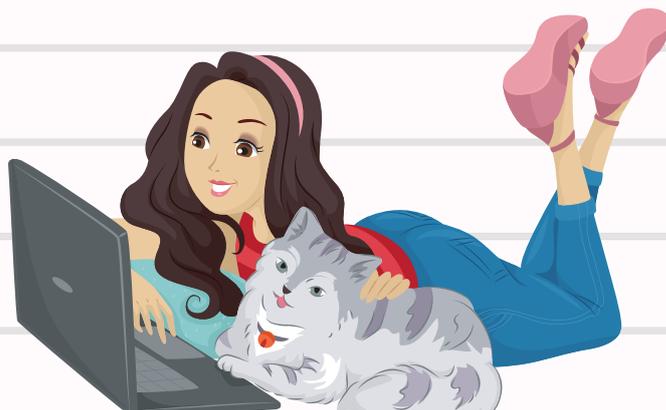
DIÁRIO DE UM FITNESS

3- NUNCA FEZ UMA AVALIAÇÃO FÍSICA,
NÃO ENTENDE PORQUE NÃO DEVE FICAR
CONSIDERANDO SÓ A ABALANÇA, FAZ
DIETAS, MAS VIVE PISANDO NA JACA?

() SIM () NÃO

4- QUER FAZER SEMPRE DO SEU JEITO,
PESQUISA NA INTERNET OU COPIA O QUE A
AMIGO(A) FAZ?

() SIM () NÃO



DIÁRIO DE UM FITNESS

5- VIVE SE SABOTANDO, QUALQUER COISA VIRA MOTIVO PARA FALTAR AOS TREINOS OU COMER ERRADO.

() SIM () NÃO

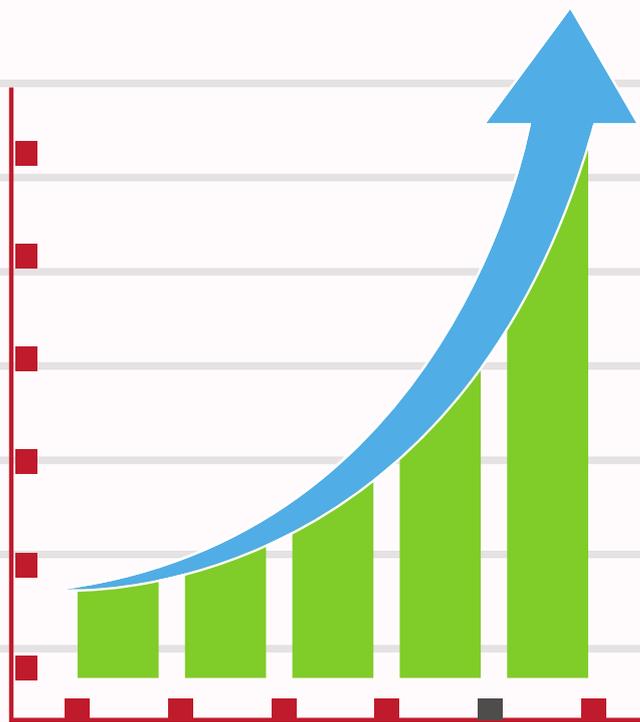
6- A CULPA É SEMPRE DOS OUTROS, PORQUE FULANO OFERECEU, PORQUE NÃO TINHA COMO NÃO IR NA FESTA, PORQUE EU MEREÇO!

() SIM () NÃO



DIÁRIO DE UM FITNESS

SE VOCÊ TEVE NO MÍNIMO 3 RESPOSTAS SIM, ESTÁ NA HORA DE COMEÇAR E TENHO CERTEZA QUE PODEREI TE AJUDAR. CASO SUAS RESPOSTAS FORAM NA MAIORIA NÃO, CONTINUE LENDO, TENHO CERTEZA QUE TUDO PODE MUDAR E CONSEGUIRÁ RESULTADOS AINDA MELHORES.



DIÁRIO DE UM FITNESS

ALGUMA SEMELHANÇA?

**DAQUI PRA FRENTE VOU TE ENSINAR COMO
LIDAR COM ALGUMAS COISAS DO DIA A
DIA.**

**PSIU! SE LIGA, PORQUE SÓ VAI FUNCIONAR
SE VOCÊ COLOCAR EM PRÁTICA, SÃO 5
FERRAMENTAS FUNDAMENTAIS PARA
GERAR O RESULTADO QUE VOCÊ TANTO
SONHA.**

**SE VOCÊ CLICAR NO LINK VAI TE LEVAR
PARA O VÍDEO ONDE EU EXPLICO MELHOR
CADA UMA DELAS.**

DIÁRIO DE UM FITNESS

1- ENTENDA SEU OBJETIVO.

TUDO COMEÇA COM A DEFINIÇÃO DO OBJETIVO RESPONDENDO 3 PERGUNTAS BÁSICAS. O QUE EU QUERO? PORQUE EU QUERO? E EM QUANTO TEMPO PRETENDO ATINGIR ESSE RESULTADO?

DESEJO + RELEVÂNCIA + TEMPO = RESULTADO

PARECE PERGUNTAS BOBAS, MAS FAZEM MUITA DIFERENÇA QUANDO VOCÊ TEM ESSAS RESPOSTAS CLARAS EM SUA MENTE. SE TORNA MUITO MAIS FÁCIL CRIAR UM PLANO DE AÇÃO, DIMINUINDO SUAS FRUSTRAÇÕES E EQUILIBRANDO SUA ROTINA. A PARTIR DESSAS RESPOSTAS CONSEGUIMOS FRAGMENTAR SEU OBJETIVO DENTRO DE UMA PERIODIZAÇÃO ALIMENTAR E DE TREINO, COM SUBOBJETIVOS QUE NA SOMA GERARÁ SEU TÃO ESPERADO RESULTADO.

CLIQUE AQUI E ASSITA O VÍDEO.



DIÁRIO DE UM FITNESS

2-ORGANIZE SUA ROTINA.

PRONTO, AGORA QUE JÁ SABE O QUE QUER PRECISA AGIR, POIS NÃO ESPERE POR UM PÓ MÁGICO OU UMA VARINHA DE CONDÃO.

DESEJO + AÇÃO = RESULTADO

EXISTEM VÁRIAS POSSIBILIDADES HOJE EM DIA, ACADEMIAS, PARQUES, BOX DE TREINAMENTO FUNCIONAL, GINÁSTICA TODAS SÃO BENÉFICAS, ESCOLHA A QUE MAIS TE AGRADA, O IMPORTANTE É SE MOVIMENTAR.

PARA CONSEGUIR ORGANIZAR SUA ROTINA PESQUISE SOBRE A ACADEMIA QUE PRETENDE FREQUENTAR, SE TEM ESTACIONAMENTO, PONTO DE ÔNIBUS OU BICLETÁRIO, SE TEM DUCHAS E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO. COM ESSAS INFORMAÇÕES NÃO TERÁ SURPRESAS AO REORGANIZAR SUA ROTINA.

CLIQUE AQUI E ASSITA O VÍDEO.



DIÁRIO DE UM FITNESS

3-ORGANIZE SEU PLANO ALIMENTAR.

SIM, COM CERTEZA EU INDICO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL, MAS DE NADA VAI ADIANTAR SE NÃO HOUVER ORGANIZAÇÃO.

NUTRIÇÃO + ORGANIZAÇÃO = RESULTADO

A ORGANIZAÇÃO DO PLANEJAMENTO ALIMENTAR É ESSENCIAL PARA OBTENÇÃO DO RESULTADO. VOCÊ PRECISA TER UMA VISÃO AMPLA DE TUDO O QUE PRECISA CONSUMIR, DA SUA ROTINA, E DAS POSSIBILIDADES DE ALTERAÇÃO DO SEU CARDÁPIO.

NO VÍDEO EXPLICO COMO É POSSÍVEL MANTER TUDO ISSO ORGANIZADO.

CLIQUE AQUI E ASSITA O VÍDEO.



DIÁRIO DE UM FITNESS

4- FIRME COMPROMISSO E ACEITE AJUDA
É PRECISO ESTAR CLARO DE QUE PRECISAMOS DE AJUDA PARA
CONQUISTAR NOVOS RESULTADOS.

COMPROMISSO + APOIO = RESULTADO

ESSA É UMA FERRAMENTA EXTRAORDINÁRIA QUE PRECISA SER
APLICADA EM 3 PASSOS.

1 - IDENTIFIQUE AS PESSOAS QUE PODEM TE AJUDAR.

2 - DETERMINE COMO ELAS PODERÃO TE AJUDAR

**3 - PEÇA AJUDA E SEJA CLARO POR QUANTO TEMPO
PRECISARÁ E QUAL A RECOMPENSA ELE(A) TERÁ.**

CLIQUE AQUI E ASSITA O VÍDEO.



DIÁRIO DE UM FITNESS

5- ASSUMA AS RESPONSABILIDADES

AGORA SÓ DEPENDE DE VOCÊ.

RESPONSABILIDADE + CONSISTÊNCIA = RESULTADO

AUTORRESPONSABILIDADE

1 - NÃO CRITICAR AS PESSOAS

2 - NÃO RECLAMAR DAS SITUAÇÕES

3 - NÃO BUSCAR CULPADOS

4 - NÃO SE FAZER DE VÍTIMA

5 - NÃO JUSTIFICAR SEUS ERROS

6 - NÃO JULGAR AS PESSOAS

ENTENDA COMO APLICAR CADA UMA DESSAS

LEIS NA BUSCA DE RESULTADO

CLIQUE AQUI E ASSITA O VÍDEO.



POR: @PROF.SERGIOPACIFICO

DIÁRIO DE UM FITNESS

**USANDO TODAS ESSAS FERRAMENTAS A SEU
FAVOR OBTERÁ GRANDES RESULTADOS**

CONHECIMENTO + AÇÃO = RESULTADO

**COMPARTILHEI CONTIGO VÁRIAS FERRAMENTAS QUE USO NO
DIA A DIA COM MEUS ALUNOS. ATRAVÉS DELAS CONSEGUIMOS
EXTRAIR OS MELHORES RESULTADOS, DIMINUINDO A
AUTOSSABOTAGEM E AUMENTANDO A PERFORMANCE FÍSICA
E ORGANIZACIONAL.**

**SEGUINDO ESSES PASSOS E COM AJUDA DE PROFISSIONAIS
QUALIFICADOS CONSEGUIRÁ OBTER OS MELHORES
RESULTADOS, ASSIM COMO MEUS ALUNOS.**

**CLIQUE NESSE LINK E ME CHAME AGORA NO
WHATS PARA COMEÇAR O QUANTO ANTES.**



POR: @PROF.SERGIOPACIFICO