

POR: @PROF.SERGIOPACIFICO

# DIÁRIO DE UM FITNESS

**EU CONSEGUI, VOCÊ TAMBÉM  
CONSEGUE**

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

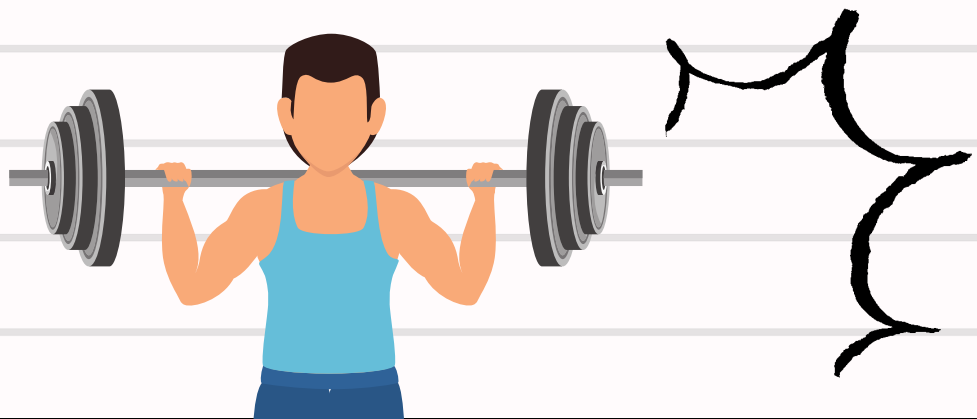
SÃO MAIS DE 13 ANOS DE EXPERIÊNCIA EXPRESSA EM ALGUMAS  
PÁGINAS, COM UM CONTEÚDO RELEVANTE QUE VAI TE AJUDAR A  
DAR A VOLTA POR CIMA.



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



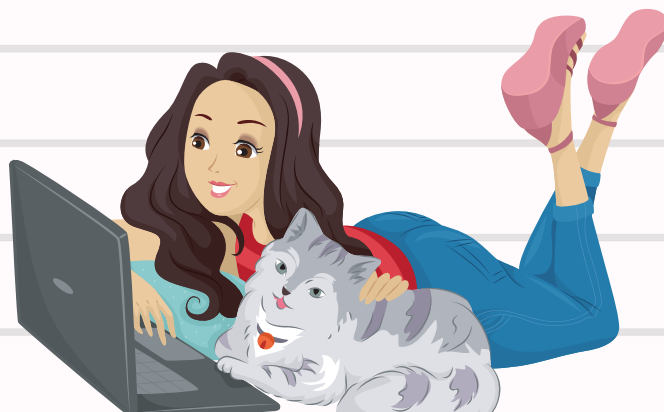
# DIÁRIO DE UM FITNESS

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

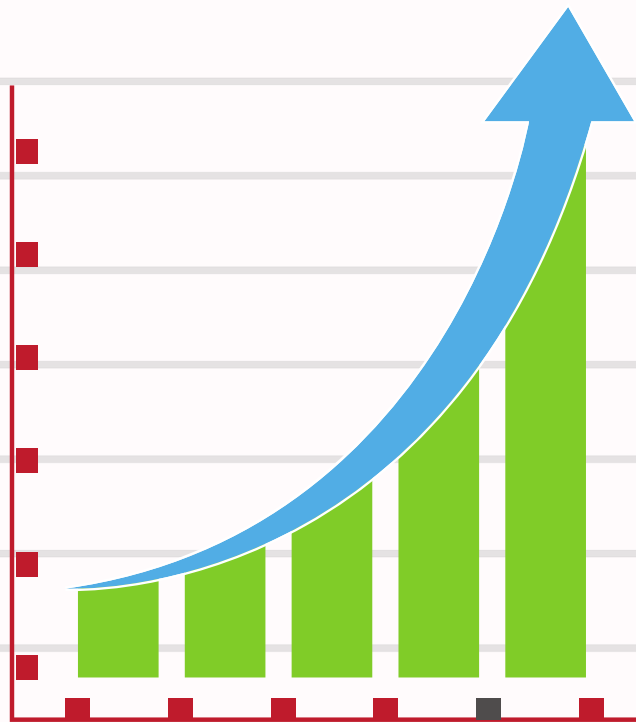
6- A CULPA É SEMPRE DOS OUTROS, PORQUE FULANO OFERECEU, PORQUE NÃO TINHA COMO NÃO IR NA FESTA, PORQUE EU MEREÇO!

( ) 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