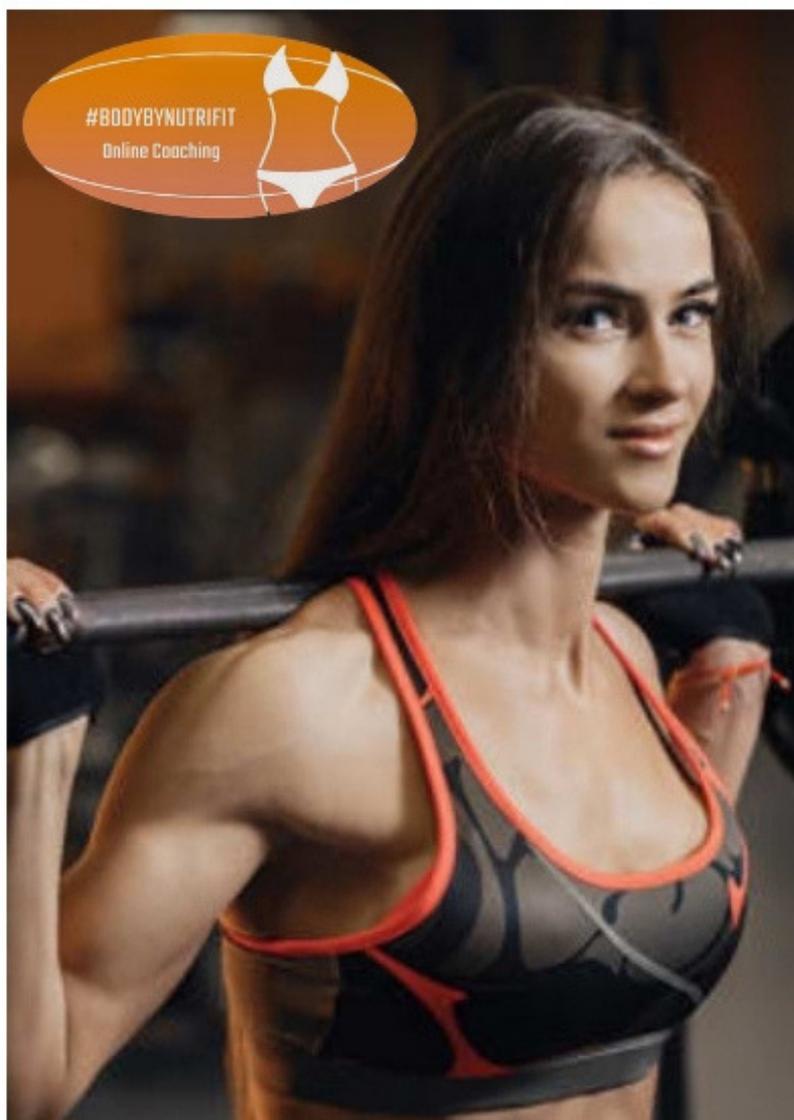
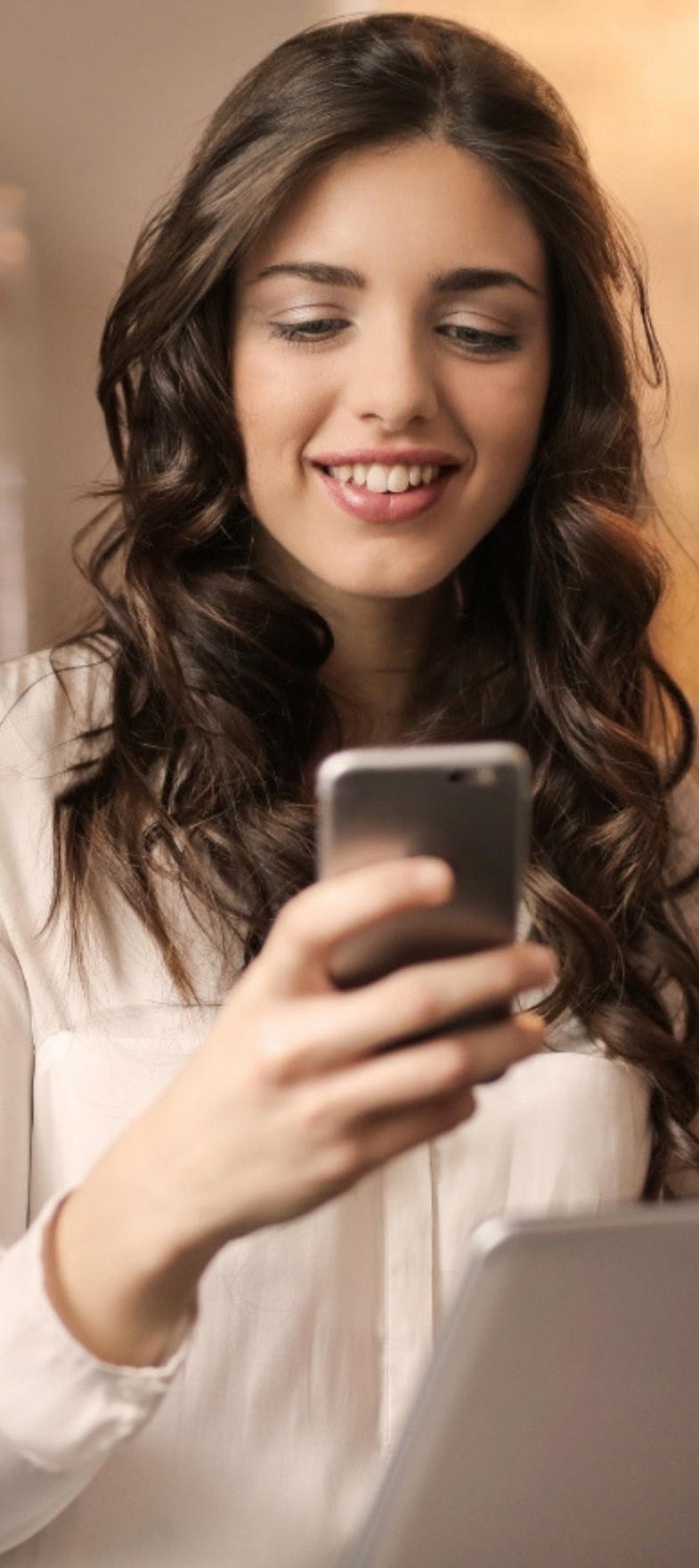


#BODYBYNUTRIFIT - ONLINE COACHING



PROGRAMAS ELABORADOS À SUA MEDIDA POR UMA EQUIPA DE PROFISSIONAIS DE FITNESS E NUTRIÇÃO

Enjoy
every
moment.

PARABÉNS PELA DECISÃO DE PEDIRES A TUA AMOSTRA GRÁTIS
DO PROGRAMA #BODYBYNUTRIFIT! ;)

TEMOS A CERTEZA QUE SE COMEÇARES A POR HOJE EM PRÁTICA O PLANO DE TREINO E AS DICAS
DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL QUE TE DAMOS, IRÁS CONSEGUIR MELHORAR A TUA FORMA FÍSICA
E BEM-ESTAR NAS PRÓXIMAS SEMANAS.

AGORA ESTÁ NAS TUAS MÃOS PORES ESTE MINI-PROGRAMA EM PRÁTICA PARA COMEÇARES A
VER RESULTADOS!

#BODYBNUTRIFIT

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA



TODA A NOSSA ABORDAGEM E RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA
SÃO SUPERVISIONADAS PELA TREINADORA CÁTIA RODRIGUES
(CÉDULA N° 6114)

#BODYBNUTRIFIT

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA

Circuito de Treino Calisténico

Aquecimento:

Rotação do tronco (braços ficam alinhados na horizontal com ambas as mãos à frente do peito e rodas o tronco para um lado e para o outro; e dos braços (rodar para trás e para a frente) 10 vezes cada exercício para cada lado . Rotação dos joelhos (joelhos juntos) 10 vezes para cada lado e de cada pé para dentro e para fora.

Guidelines a seguir:

- 10 repetições cada exercício.
- Repete 5 vezes o circuito de exercícios, monitorizando o teu descanso entre eles. Deve ser um treino intenso, o maximo possível. Se tiveres asma ou outro problema respiratório, segue o teu ritmo de recuperação do fôlego entre exercícios e mantém sempre a tua bomba por perto durante a prática de exercício físico no geral.
- A duração do treino deverá ficar em torno de 15 minutos.
- Faz este circuito 3 vezes por semana

1. Polichinelos



#BODYBNUTRIFIT

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA

2. Super-homem



3. Agachamento



#BODYBNUTRIFIT

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA

4. Abs Crunch



5. Agachamento isométrico na parede



#BODYBNUTRIFIT

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



TODA A NOSSA ABORDAGEM E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS SÃO
SUPERVISIONADAS PELA NUTRICIONISTA RITA CORREIA
(CÉDULA N°1664N)

#BODYBNUTRIFIT

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1) Ingere por dia à volta de 2 litros de água por dia, a desidratação também provoca quebras no rendimento físico e intelectual. Se não conseguires logo com esta quantidade vai aumentando gradualmente.

2) Metade do prato deve ser preenchido com salada ou vegetais cozidos ou salteados para que te sintas saciada. Também podes comer sopa só de legumes (sem batata, arroz, massa ou leguminosas) antes do prato principal sobretudo nos momentos que tiveres mais fome.

3) Evita adicionar açúcar, se tiveres que adoçar algo opta por Stévia, que existe em pó ou em drageias. Restringe o consumo de doces e alimentos açucarados, o açúcar é viciante, se te permitires comer regularmente a vontade de ingerir aumenta.

4) Não tenhas em casa alimentos aos quais não consegues resistir, tal como gelados, chocolates, fritos e bolachas. É mais fácil não ter, do que ter e resistir.

5) Opta por levar o lanche de casa contigo, assim é mais fácil controlares o que comes entre as refeições, e evitar nas tentações.

6) Evita sumos e refrigerantes. Mesmo os sumos tipo compal contêm açúcar da fruta e acabam por acrescentar calorias desnecessárias. Como bebidas alternativas podes optar chá sem açúcar, quente ou frio, ou água que podes aromatizar com umas rodela de fruta.

7) Põe de parte a utilização de manteiga e margarina. É uma gordura não saudável, que está a acrescentar calorias desnecessariamente.

8) Os fritos, folhados, bolachas e croissants, além de serem ricos em calorias, contêm gorduras que prejudicam a saúde. Deves evitá-los.

#BODYBNUTRIFIT

GOSTASTE DA AMOSTRA GRÁTIS DO NOSSO PROGRAMA?

GOSTARIAS QUE TE ACOMPANHASSEMOS DE UMA FORMA MAIS PERSONALIZADA E ADEQUADA ÀS TUAS ROTINAS DIÁRIAS E OBJETIVOS?

SE SIM, RESPONDE AO NOSSO [INQUÉRITO ONLINE](#) E ENVIA-NOS UM E-MAIL PARA INFO@CATIAPINTORODRIGUES.COM
ATÉ BREVE! :)



@MISSFIT_CATIA

#BODYBNUTRIFIT