

- **PROJETO AUTO ESTIMA – Viva melhor!**

1 - Objetivo

Promover o desenvolvimento da autoconfiança e da aceitação pessoal. Através de atividades físicas interativas e reflexivas, os participantes são incentivados a reconhecer suas qualidades, superar crenças limitantes e cultivar uma relação positiva consigo mesmos.

O foco está em fornecer ferramentas práticas para lidar com a autocrítica, o medo do julgamento e a busca por padrões irreais, capacitando os participantes a viverem com mais autenticidade e bem-estar.

2 - Público alvo

Iniciantes no exercício físico

Pessoas sedentárias que desejam melhorar a saúde

Praticantes de atividade física que buscam a evolução

Grupos corporativos, escolares ou comunitários

3 - Metodologia

O projeto será estruturado em fases progressivas para garantir adaptação e evolução dos participantes.

Fase 1 – Início e adaptação

Fase 2 – Condicionamento e evolução

Fase 3 – Superação e resultados

4 - Treinamento execução

O projeto oferece treinos em grupos ou individuais, dependendo da escolha do participante. O foco está em: exercícios funcionais, HIIT, Fortalecimento muscular, Técnicas de corrida e Treinamento Mental.

5 - Modalidades oferecidas

Caminhada e corrida orientada

Treinamento Funcional ao ar livre

Aulas de mobilidade/estabilidade e alongamento

Desafios motivacionais e eventos esportivos

6 - Diferenciais do projeto

Acompanhamento individualizado dentro do grupo

Metodologia progressiva e adaptável

Uso de desafios e metas para manter a motivação

Parcerias com nutricionistas e profissionais da saúde

Eventos e encontros para fortalecer a comunidade esportiva

7- Podem participar

O projeto é para todas as idades e níveis de condicionamento físico, desde iniciantes até aqueles que já praticam atividades físicas, mas que desejam levar seu treinamento para o próximo nível.

O que você vai conquistar:

- Aumento de resistência física: ao seguir o programa, você vai melhorar sua capacidade cardiovascular e muscular.

- Perda de peso saudável: o exercício físico, aliado a uma alimentação equilibrada é essencial para a queima de gordura.

- Melhora da autoestima> o acompanhamento constante e as vitórias pessoais ao longo do processo vão elevar sua confiança e bem-estar.

- Qualidade de vida: menos estresse, mais energia e disposição para o dia-a-dia e um sono mais reparador.

8 - Resultados esperados

- Redução do sedentarismo e melhora do condicionamento físico

- Desenvolvimento de hábitos saudáveis e maior disposição

- Criação de uma comunidade ativa e engajada

-Transformação física e mental dos participantes.

9 - Considerações finais

O ATLETA expressamente declara que está em boas condições de saúde e capacidade atlética, e que não tem ciência de portar nenhuma doença ou enfermidade, sobretudo cardíaca, viral de alta taxa de transmissão como COVID-19 (Coronavírus) e similares, que impossibilite sua participação.

Ao participar deste EVENTO, o ATLETA assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, sob as penalidades da lei vigente, declara que leu e aceitou todas as disposições deste regulamento e suas regras.

Ao participar deste EVENTO, o ATLETA cede todos os direitos de utilização de imagem, áudio e vídeo caso haja captação e/ou exposição

(inclusive direitos de arena), renunciando ao recebimento de qualquer contraprestação pecuniária que vier a ser auferida com materiais de divulgação, campanhas, informações, transmissão de TV, clipes, reapresentações, materiais jornalísticos, promoções comerciais, licenciamentos e/ou fotos, mídias sociais, a qualquer tempo, local ou meio e mídia atualmente disponíveis ou que venham a ser implementadas no mercado para este e outros EVENTOS ou eventos e serviços complementares, em decorrência do uso dessas imagens, ou nas ações acima descritas realizadas pela Comissão organizadora e/ou seus parceiros comerciais, tanto em seu nome bem como de seus sucessores.

Responsável: Fernando Teodoro

Tel.: 38 9 99222154

Email:ftpmil@yahoo.com.br

Instagram:@fernandoteodoropnl

@nolimitetreinamentoesportivo

Venha fazer parte do Projeto Autoestima e vamos juntos viver melhor!