TOM MUFFATO

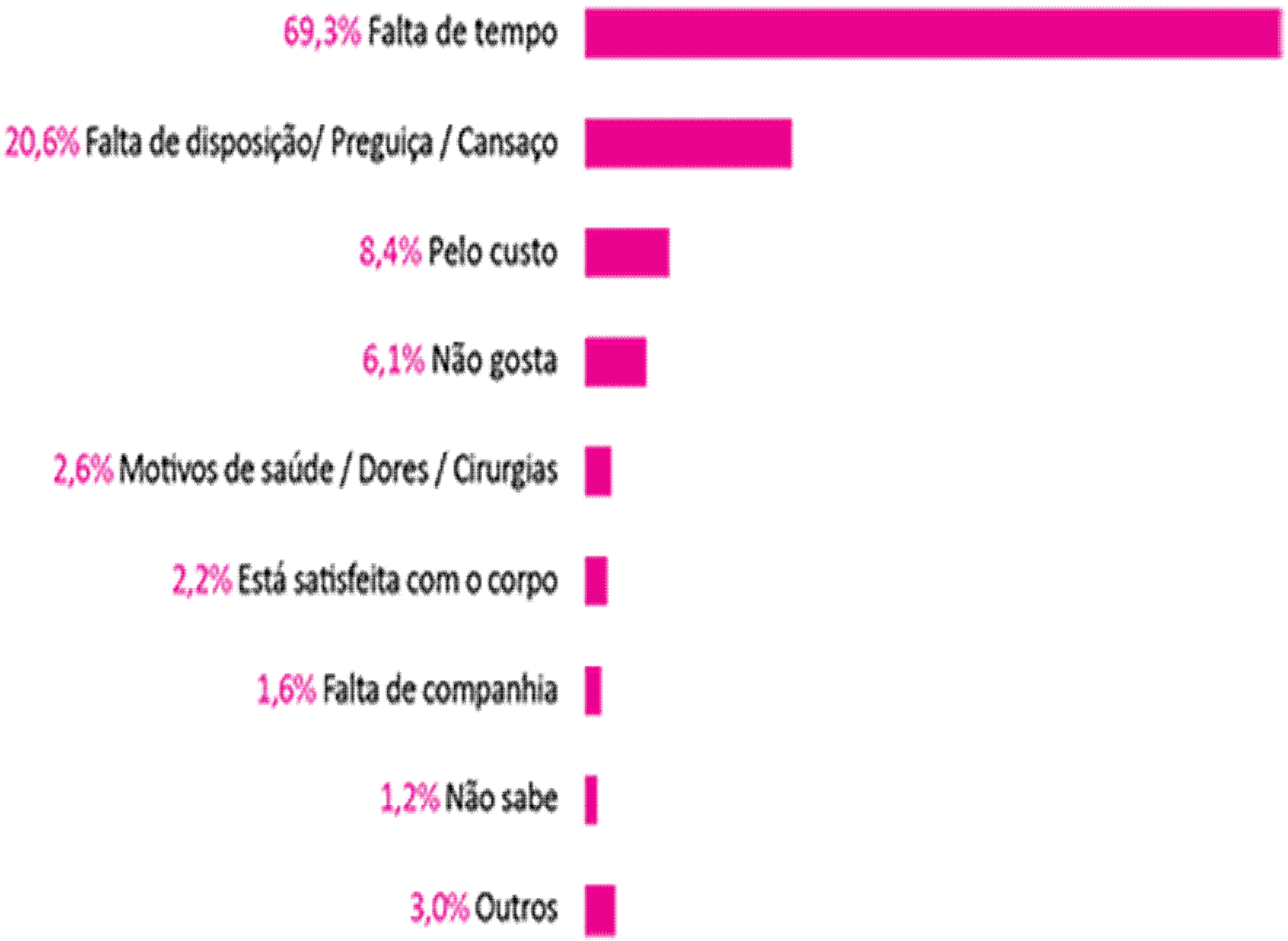
PERSONAL TRAINER

Respeito e profissionalismo

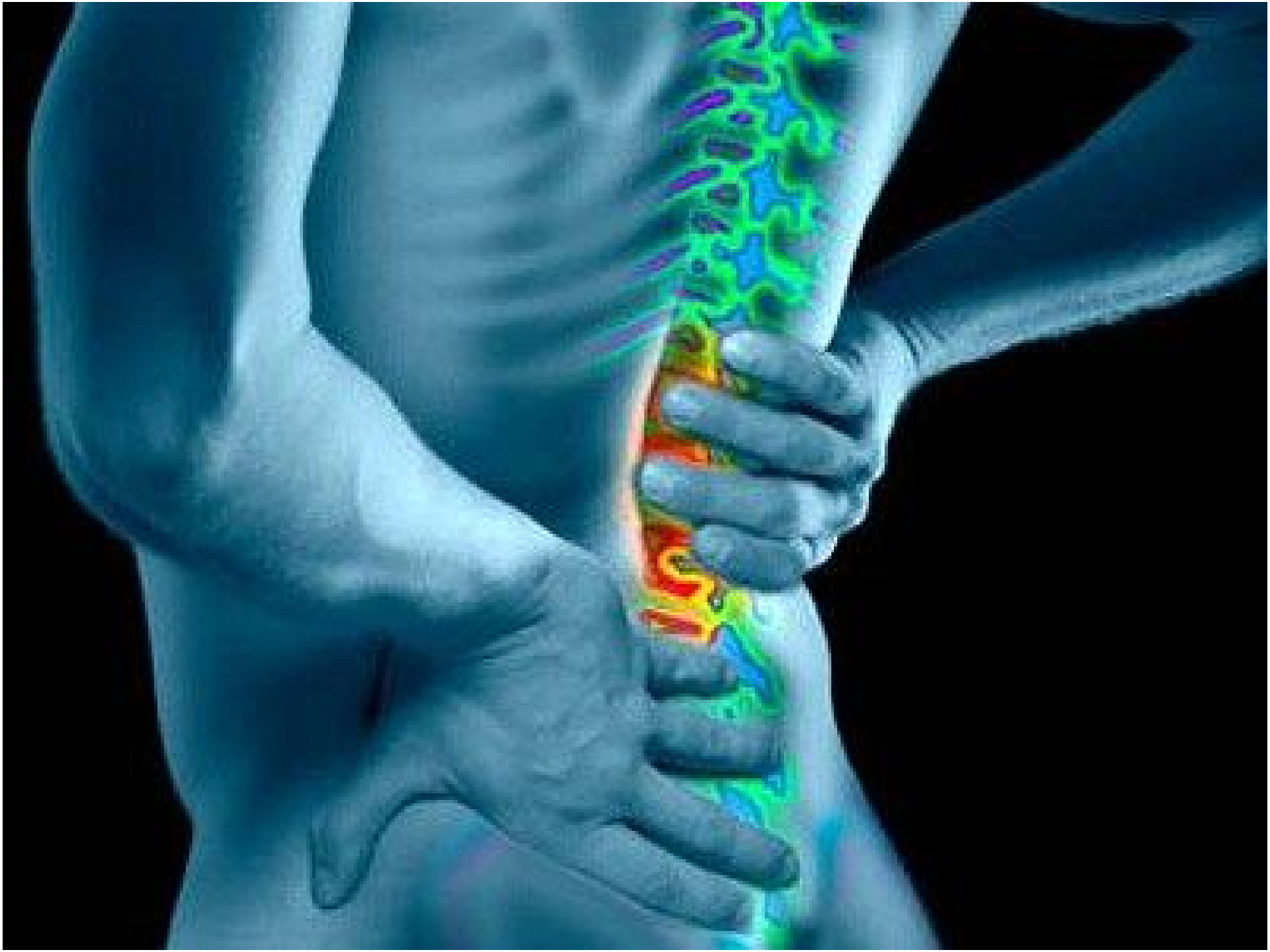
TOM MUFFATO

PERSONAL TRAINER

Respeito e profissionalismo


69,3% Falta de tempo
20,6% Falta de disposição/ Preguiça / Cansaço
8,4% Pelo custo
6,1% Não gosta
2,6% Motivos de saúde / Dores / Cirurgias
2,2% Está satisfeita com o corpo
1,6% Falta de companhia
1,2% Não sabe
3,0% Outros

PRATIQUE SAÚDE



CAIXA
INGLÊS

NO

Exercício Funcional

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO A CURTO PRAZO

-Coração mais sadio;

-Maior resistência física dos músculos, ossos e tendões;

-Maior queima calórica

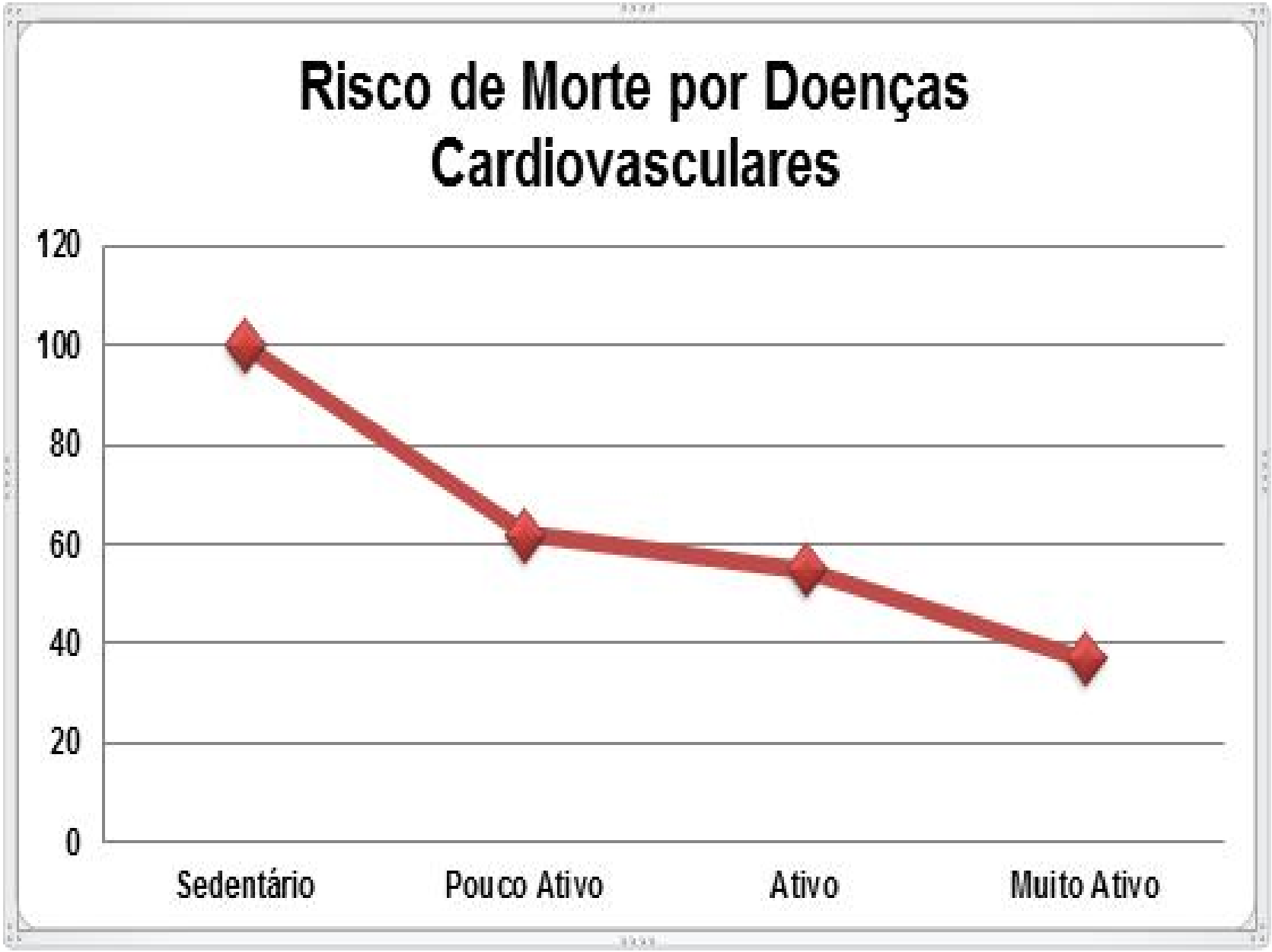
-Maior disposição geral

-Alivia o estresse

-Sensação de bem-estar

-Melhora a qualidade de sono

Atividade Física regular ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e osteoporose como também reduz os risco de mortalidade (ACSM, 1995)

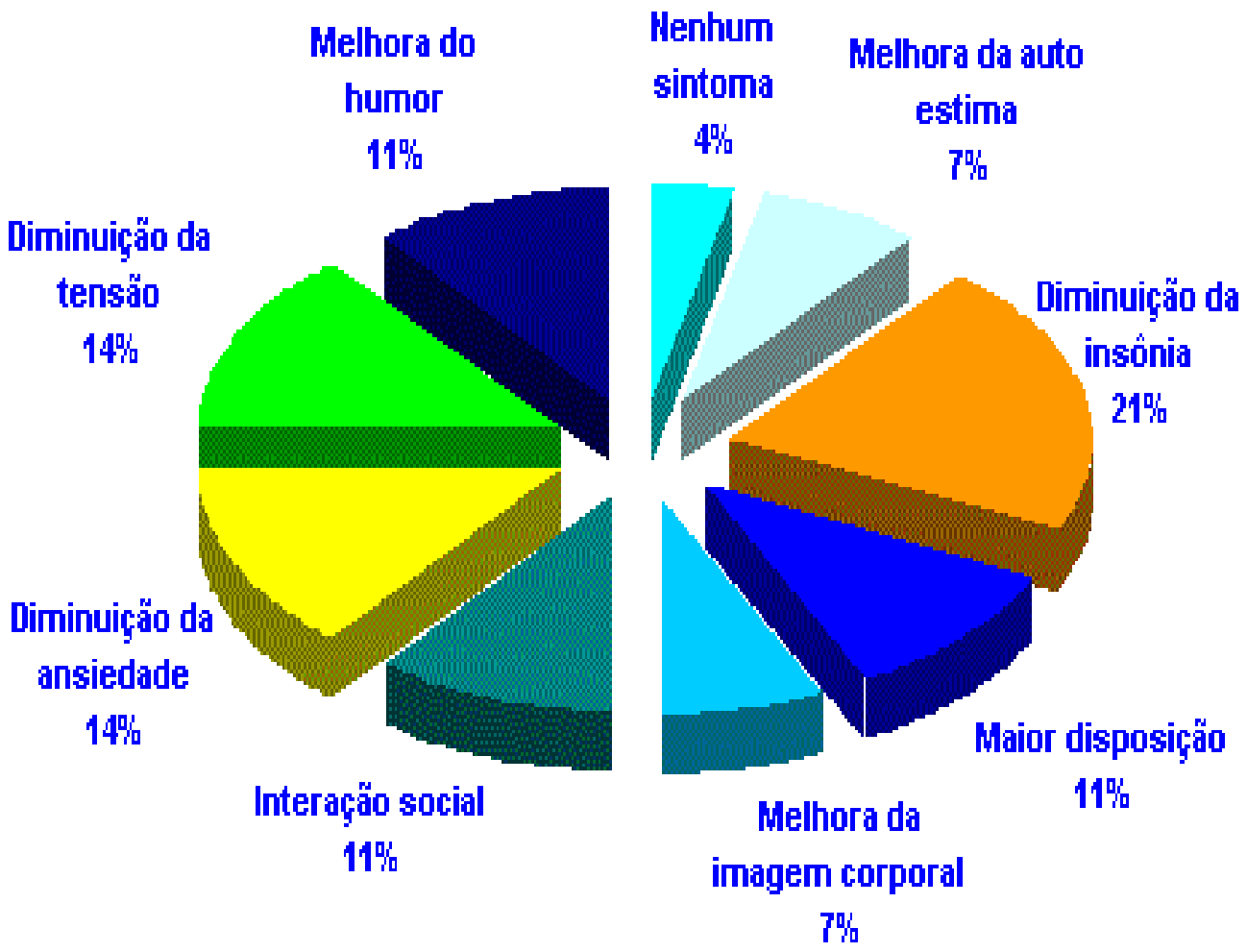

Risco de Morte por Doenças Cardiovasculares
120
100
80
60
40
20
0
Sedentário
Pouco Ativo
Ativo
Muito Ativo

Dicas do Professor Tom

Comece hoje mesmo. Não perca mais tempo.
#Faça o que mais gosta e que seja divertido.
#Arrume uma companhia.
#Comece lentamente e com o que você aguente
#Busque mais informações sobre a sua saúde.
#Faça uma alimentação equilibrada.
#Nunca é tarde para iniciar

MOTIVAÇÃO

Depende do ponto de vista...


Melhora do humor 11%
Nenhum sintoma 4%
Melhora da auto estima 7%
Diminuição da tensão 14%
Diminuição da insônia 21%
Diminuição da ansiedade 14%
Maior disposição 11%
Interação social 11%
Melhora da imagem corporal 7%

Mas o que deve ser ressaltado é o investimento continuo no futuro onde as pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas em suas rotinas diárias, subir escadas, sair para dançar, praticar atividades como jardinagem, lavar o carro, passear no parque, a palavra de ordem é movimento.

Pense positivo
e tudo vai
dar certo.

Acredite em você
e a riqueza
te perseguirá

Quando realmente
se quer alguma coisa
o universo conspira
a seu favor

TUDO BOBAGEM!!!

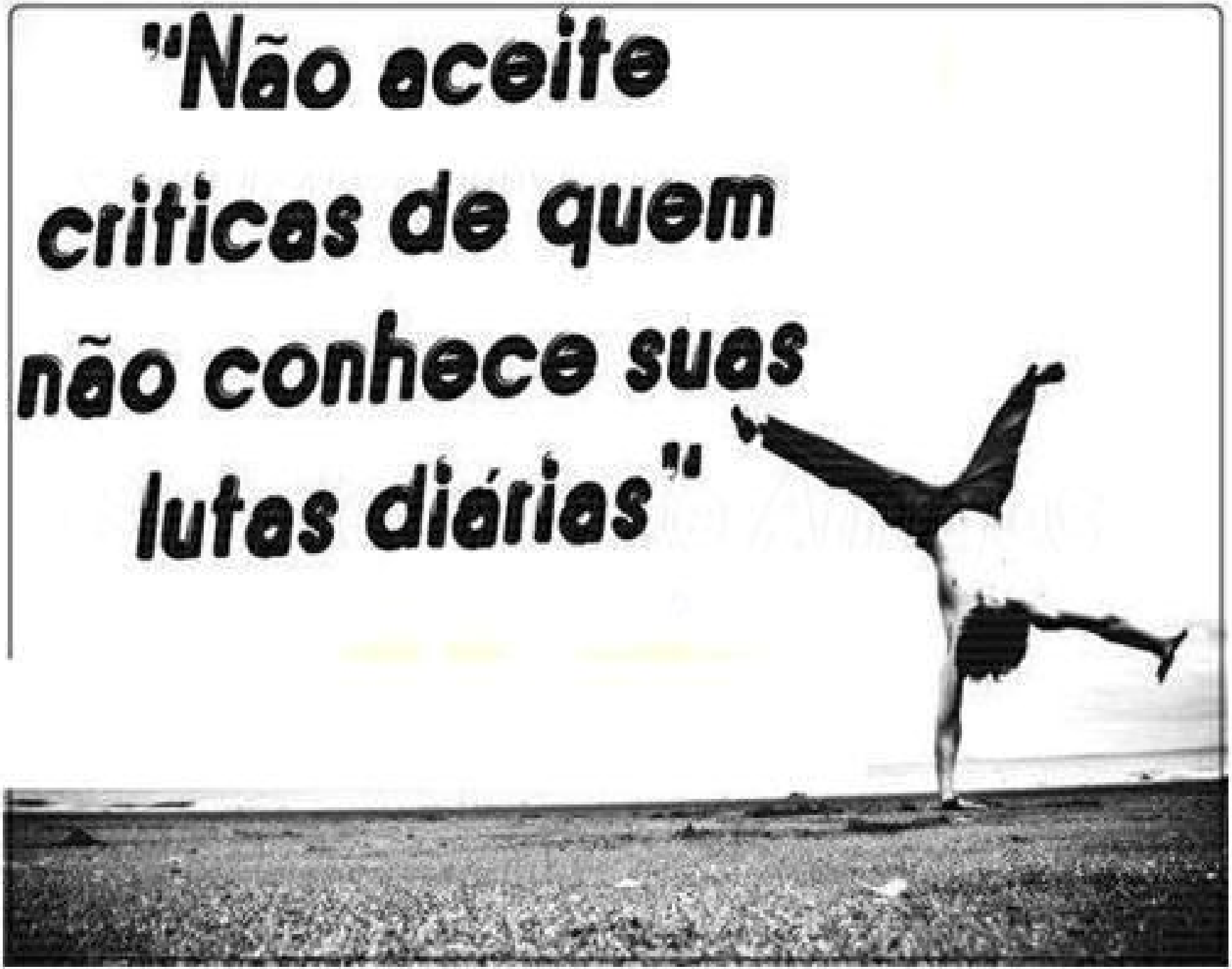
Nada acontece se você não tirar a bunda da cadeira

radiovendas
.com.br

Leandro
Branquinho

QUE NÃO SE
TENHA
PRESSA,

MAS QUE
NÃO SE PERCA
TEMPO


"Não aceito
críticas de quem
não conhece suas
lutas diárias"

Tmuffato

Tom Muffato

65-99552958

TOM MUFFATO

PERSONAL TRAINER

Respeito e profissionalismo

TOM MUFFATO

PERSONAL TRAINER

Respeito e profissionalismo