SEJA BEM VINDO AO PROGRAMA DE TREINO - PROJETO 60 DIAS

Você terá nosso acompanhamento durante 1 ano inteiro e, a cada 60 dias, muitos resultados virão.

A plataforma sempre estará sendo atualizada para melhor atender nossos alunos e fazer com que o seu físico nunca pare de ter resultados.

Aqui, você encontrará o módulo Corpo Humano, onde você conhecerá seu metabolismo, descobrir quantas calorias o seu corpo gasta por dia e descobrir estratégias para emagrecimento e ganho de massa muscular.

No Módulo Nutrição, você aprenderá sobre os macro e micronutrientes, aprendendo a utilizar estratégias alimentares para cada biotipo (ectomorfo, mesomorfo e endomorfo) encontrando protocolos prontos e receitas do dia a dia disponibilizadas pela nutricionista Tati Catiani. Além disso, você terá acesso às informações necessárias sobre estratégias na alimentação, jejum, dia do lixo e muito mais... que farão com que você aprenda a se alimentar nas quantidades certas e com os alimentos certos à fim de impulsionar seus resultados, te ajudando a conquistar 1 ano de resultados em apenas 60 dias.

Já no Módulo Treinamento, você encontrará métodos de treinos, educativos de exercícios e treinos específicos para você de acordo com seu tempo de treino.

Você aprenderá técnicas de ativar sua musculatura te tornando capaz de moldar o seu físico da maneira que você sempre sonhou.

O Treino de Adaptação é para quem nunca pisou em uma academia ou para quem treinou por poucos dias. Ali, você encontrará 3 fichas:

﻿﻿

A primeira para 2 semanas;

A segunda para mais 2 semanas;

E a terceira para 4 semanas.

Logo após esse período, você já será considerado iniciante e a plataforma passará por mais uma atualização.

O Treino Iniciante é para você que já treina na academia, mas está ali há poucos meses e ainda não consegue executar os exercícios de forma correta e com carga.

O Treino Intermediário é para aquele que treina há alguns anos, mas não consegue ter uma evolução muscular, aumentar carga, e ainda não está apto para realizar exercícios mais avançados.

Já no Treino Avançado, você encontrará treinos que exijam alto rendimento, força e técnica maiores. Onde seus músculos serão levados ao limite, fazendo com que, mesmo você sendo avançado, continue estimulando fortemente seus músculos e evoluindo.

São para pessoas que já treinam há muitos anos, que já possuem muita maturidade muscular e técnica.

Você terá acesso a uma Comunidade Exclusiva para alunos no Facebook, onde poderá tirar dúvidas com seus mentores e sua equipe sobre o treino, alimentação e sobre os seus resultados.

Como aluno, você terá a oportunidade de participar de encontros ao vivo exclusivos com seus mentores e com profissionais da área .

Você perceberá que algumas aulas ainda não estão liberadas para você, mas fique tranquilo, pois não há nada de errado.

Tudo o que você precisa para começar seu Projeto 60 Dias já está aqui. E, nas próximas semanas, nós iremos liberar aos poucos o que você precisa para ir evoluindo progressivamente.

Mais uma vez... sejam muito bem vindos ao Projeto 60 Dias.

Renato Cariani, Tati Cariani e Julio Balestrin.