

DIETA COM PERSONAL TRAINER

Três mulheres contam que ao contratarem um professor particular driblaram a preguiça de se exercitar e emagreceram. E afirmam: "É um ótimo investimento!"

Daniela Trindade



Não é preciso ter um professor particular ou um treinador pessoal para emagrecer. É a gente arca com os custos por não querer levar bomba, né? Então, nem é preciso ter pudores em investir num personal trainer se o objetivo for emagrecer com saúde. Foi mais ou menos esse o raciocínio que motivou algumas mulheres a terem seus próprios instrutores. Afinal, é um modo de vencer a preguiça e perder peso em menos

Como escolher o profissional

De personal trainer há muitos tipos, mas não se deixe enganar pelo preço. O ideal é procurar um profissional que tenha formação em educação física e em nutrição. Além disso, o profissional deve ter experiência em trabalhar com pessoas que tenham objetivos específicos. É importante também verificar se o profissional possui uma boa formação em nutrição e em técnicas de treinamento. Além disso, é importante verificar se o profissional possui uma boa formação em nutrição e em técnicas de treinamento.

"Perdi 15 kg e ganhei disposição"

Eu queria emagrecer, mas não sabia por onde começar. Foi aí que conheci o professor Rogério dos Santos, um personal trainer que me ajudou a perder peso e ganhar disposição. Hoje estou mais saudável e feliz. O investimento valeu a pena. Ele me ensinou a fazer exercícios corretamente e a comer de forma saudável. Além disso, ele me ajudou a lidar com a preguiça e a manter a rotina de treinos. Hoje eu sinto mais energia e disposição para tudo.

DIETA DE ROGERIO
Rogério dos Santos é um personal trainer e nutricionista. Ele possui uma abordagem única para ajudar as pessoas a emagrecerem e ganharem disposição. Seu método envolve uma combinação de exercícios aeróbicos e musculação, além de uma alimentação saudável e equilibrada. Rogério também oferece suporte emocional e motivação para que as pessoas possam manter a rotina de treinos e alcançar seus objetivos.

Patrícia antes



depois



Prof. Rogério



REVISTA DIETA JÁ!

DIETA COM PERSONAL TRAINER

Três mulheres contam que ao contratarem um professor particular driblaram a preguiça de se exercitar e emagreceram. E afirmam: "É um ótimo investimento!"

Daniela Trindade

Na fase escolar ter um professor particular se justifica pelo empenho em desejar passar de ano. E a gente arca com os custos por não querer levar bomba, né? Então, nem é preciso ter pudores em investir num personal trainer se o objetivo for emagrecer com saúde. Foi mais ou menos esse o raciocínio que motivou algumas mulheres a terem seus próprios instrutores. Afinal, é um modo de vencer a preguiça e perder peso em menos

tempo e sem ter de comer tão pouco. E elas foram além. Aprenderam a trabalhar as partes certas do corpo e, assim, ganhar formas harmoniosas. Se dá certo? "Os treinos personalizados dão resultados rápidos e evidentes", enfatiza o professor de educação física Rogério dos Santos, de São Paulo, que atua como personal trainer há oito anos.

44 Mar'2001 Dieta Já!

NOME: Patrícia Pighini Chieco
PROFISSÃO: estudante de Letras
IDADE: 34
ALTURA: 1,70 m
PESO ANTIGO: 76 kg
PESO ATUAL: 61 kg
EMAGRECEU: 15 quilos em 6 meses
PERSONAL: Rogério dos Santos, 30 anos. Trabalha na área há 11 anos, como personal trainer atua há 8. Tem cursos de especialização em Fisioterapia, Medicina do Esporte e é pós-graduado em Treinamento Desportivo.

"Perdi 15 kg e ganhei disposição"

"Na academia ficava constrangida, parecia que todos estavam me olhando", lembra a estudante de Letras Patrícia Chieco, 34 anos, que conseguiu emagrecer 15 kg somente depois que iniciou atividades físicas. Como nunca gostou do ambiente dos locais típicos da malhação, resolveu contratar um personal trainer. Resultado: em seis meses chegou aos atuais 61 kg muito bem distribuídos por 1,70 m.



ANTES:
76 kg

conheceu o currículo de Rogério dos Santos, 30 anos, que orienta treinos personalizados há 8. Com o seu "anjo que caiu do céu", como define a dedicada aluna, as coisas ficaram mais fáceis. A maior segurança para expor problemas e necessidades foi o que mais a incentivou a mergulhar fundo na rotina de treinos.

ASTRAL EM ALTA

No início, caminhava de 20 a 30 minutos no Parque do Ibirapuera, SP, para estimular a queima de gordura. Hoje, além do exercício aeróbico intensificado, Patrícia cumpre um programa de musculação três vezes por semana. Ela diz que melhorou até o humor. "Agora quero parar de fumar."