

VERSÃO EM PORTUGUÊS

O TREINO CERTO MUDA TUDO

Cansado de treinar sem ver resultados? Não precisas de andar às aranhas!

Se chegaste até aqui, provavelmente já te sentiste perdido/a nos teus treinos.

A maioria das pessoas sente isso quando não tem um plano adequado, o que leva à falta de motivação, risco de lesões e frustração por não ver mudanças.

A verdade é simples: **sem o acompanhamento certo, os resultados nunca vêm.**

Onde a maioria das pessoas falha:

- ◆ Fazer 3 séries de um exercício, mas não sabem se precisa mesmo de 3.
- ◆ Colocam uma carga, mas será que é a certa?
- ◆ Vêem alguém a fazer o exercício de outra forma e começam a duvidar.
- ◆ Treinar sem um plano claro e acabam a perder tempo.

👉 **O segredo para ver resultados é ter um plano personalizado e um acompanhamento profissional.**

Como posso ajudar-te? 📩

Tudo é feito **100% online**, para que possas treinar onde e quando quiseres, sem perder tempo com deslocações.

- ✓ **Consulta inicial GRATUITA** (20 min para definir os teus objetivos)
- ✓ **Plano de treino personalizado** (ajustado sempre que necessário)
- ✓ **Acompanhamento contínuo** (tira dúvidas sempre que precisares)
- ✓ **Acesso a uma comunidade exclusiva no WhatsApp** (motivação e partilha)
- 💰 **Valor: X € por 6 meses** (renovação com desconto)

Não acredites em mim, acredita neles:

◆ **Joana M., 34 anos**

"Sempre treinei sozinha, mas nunca via grandes mudanças. Decidi experimentar um treino personalizado e foi a melhor escolha! Agora sei exatamente o que fazer e não perco tempo nem fico com dúvidas. Em poucas semanas senti-me mais forte, mais motivada e com muito mais energia!"

◆ **Ricardo S., 41 anos**

"Perdia tempo com treinos que não me levavam a lado nenhum. Com este acompanhamento online, percebi os erros que cometia e otimizei os meus treinos. O facto de ter alguém sempre disponível para tirar dúvidas fez toda a diferença. Finalmente vejo resultados reais sem perder tempo!"

Sem riscos: tens 14 dias para testar!

Se decidires avançar com o meu acompanhamento, tens 14 dias para avaliar se faz sentido para ti.

Se não estiveres completamente satisfeito/a, basta dizeres e eu devolvo o teu dinheiro.

Sem perguntas. Sem insistências.

 **Marca a tua consulta gratuita agora mesmo!** Escolhe o horário que mais te convém e dá o primeiro passo para uma transformação real.

IN ENGLISH

GET FIT THE RIGHT WAY – NO MORE GUESSWORK!

Tired of working out without seeing results?

If you're here, chances are you've felt lost in your workouts.

Most people do—when they don't have a proper plan, they lose motivation, risk injuries, and get frustrated when results don't show up.

The truth is simple: **without the right guidance, progress won't happen.**

Where most people go wrong:

- ◆ Doing 3 sets of an exercise without knowing if that's really what they need.
- ◆ Lifting weights without being sure if they're using the right load.
- ◆ Seeing someone do an exercise differently and second-guessing themselves.
- ◆ Training without a clear plan and wasting time on trial and error.

 **The key to real results is having a structured plan and expert guidance.**

How can I help you? 

Everything is **100% online**, so you can train whenever and wherever you want—no wasted time commuting.

- ✓ **FREE initial consultation** (20 minutes to define your goals)
- ✓ **Personalized workout plan** (adjusted as needed)
- ✓ **Ongoing support** (ask questions anytime)
- ✓ **Exclusive WhatsApp community** (motivation & shared progress)

 **Price: X € for 6 months** (renewal at a discounted rate)

Don't believe in me, believe in them:

◆ **Joana M., 34 years old**

"I always worked out on my own but never saw real changes. I decided to try a personalized plan, and it was the best decision! Now I know exactly what to do, I don't

ANA GUERREIRO

waste time, and I don't question myself anymore. In just a few weeks, I felt stronger, more motivated, and full of energy!"

◆ **Ricardo S., 41 years old**

"I wasted time on workouts that led nowhere. With this online coaching, I realized my mistakes and optimized my training. Having someone available to answer my questions made all the difference. Finally, I see real results without wasting time!"

No risk: 14-day trial period!

If you decide to join, you'll have 14 days to see if this program is right for you.

If you're not completely satisfied, just let me know, and I'll give you a full refund.

No questions. No pressure.

 **Book your free consultation now!** Choose a time that works for you and take the first step toward real transformation.