

Nome
LAIS HELOISA MENEZES DE SOUSA VALENTE
CREF
005901-G/PA
Telefone
9198072-8072
Endereço De Email
laisheloisacpm13@hotmail.com
Categoria
10 – CATEGORIA PERSONAL TRAINER

Descrição

No ano de dois mil e dezenove, idealizei o projeto fitness Duo +, um programa de treinamento totalmente personalizado voltado ao fitness e saúde. Ao longo do ano, fiz parcerias com outros profissionais da área da saúde como Nutricionista, Fisioterapeuta, Psicólogo e também outros profissionais de Educação Física, o intuito sempre foi somar com todas as áreas, hoje é possível portanto que no atendimento da Nutricionista se tenha a presença de um profissional de Educação Física, assim como o próprio profissional, sendo ele da Nutrição ou da Osteopatia como é o caso da especialidade do Fisioterapeuta, conseguem ter acesso a prescrição dos treinos desse cliente, e assim aperfeiçoar as técnicas, otimizando os resultados conforme os objetivos e necessidades de cada indivíduo.

O trabalho multidisciplinar acontece até hoje no espaço que abri posteriormente, que atualmente chama-se Stúdio Duo +, local em que realizamos diversos trabalhos dentre eles Avaliação de Composição Corporal, Atendimento Nutricional, Aulas de Step, Funcional, e também Personal Trainer.

Os melhores resultados obtidos foram além da expansão do projeto para espaço físico, os benefícios do atendimento especializado para os clientes/alunos. Melhora da aptidão física, qualidade de vida, e estética também. Nessa equipe multiprofissional onde também temos um feedback de médicos da cidade de Capanema, conseguimos, promover o emagrecimento de forma saudável, diminuir os casos de dores agudas e até crônicas, e consequentemente melhorar o indivíduo em sua forma física e mental.

Um exemplo deste trabalho bem sucedido estará em anexo, foto com autorização da Aluna C.Sampaio, que durante 1 ano de treino progrediu significativamente: menos 8 kg de massa gorda, redução nas dores articulares, e mais qualidade de vida e dentre muitos outros benefícios, hoje permanece ativa e muito mais saudável.