



PROGRAMA DE PERSONAL TRAINING

Empoderando mulheres através do movimento, da nutrição e do bem estar

por Talita Ghiotto

conteúdo

1. SOBRE MIM
2. METODOLOGIA
3. O PROGRAMA
 - Estrutura e objetivo
 - Prática
4. INVESTIMENTO E FORMAS DE PAGAMENTO
5. CONTATO



Talita Ghiotto

Personal Trainer | Coach de Saúde e Estilo de Vida

Profissional da área de treinamento físico e saúde, com experiência internacional em treinamento funcional, CrossFit e yoga, atuando no Brasil, Itália, Holanda e Espanha.

🎓 **Personal Trainer** certificada pela Academia Internacional de Personal Trainer - Espanha

🧘 **Professora de Yoga** certificada por Rishikesh Yoga Nirvana - Índia

🏋️ **Atleta de CrossFit** apaixonada, consistente e sempre aprendendo - Experiência global

MINHA MISSÃO

Empoderar mulheres através de movimento, nutrição e bem estar— sem extremos e sem modismo, com informação e com consistência.



METODOLOGIA

Programa desenvolvido para mudar seu **estilo de vida, seu corpo e mente**

Uma mudança comportamental focada em resultados duradouros a longo prazo



1.Exercícios

Movimento como ferramenta de saúde física e mental.

Trabalho de força muscular e melhora do sistema cardiorrespiratório - com consistência, respeitando os limites de cada corpo e os ciclos menstruais



2.Nutrição

Comida como fonte de energia para o corpo.

Foco em educação alimentar e conceitos básicos de macronutrientes - plano alimentar saudável e que se encaixe a diferentes rotinas



3.Bem-estar e estilo de vida

A mágica acontece quando o corpo e mente trabalham juntos. Exercícios de respiração, meditação e conteúdos que ajudam na reconexão com o amor próprio, com o ciclo menstrual e auto imagem.



ESTRUTURA DO PROGRAMA

6 semanas de acompanhamento completo, simples e adaptado ao seu estilo de vida



1

Questionário online

Objetivo: entender você

- hábitos • rotina • motivações

2

Avaliação e Análise Física

Avaliação inicial para criar um programa personalizado

- Peso e medidas • alinhamento de objetivos

3

Acesso ao Programa (App Everfit)

Tudo em um só lugar

- treinos • plano alimentar • rotina organizada

4

Acompanhamento semanal

Monitoramento do progresso, e ajustes contínuos progresso real

- treinos • alimentação • consistência



Resultado esperado em 6 semanas:

- Melhora na **força muscular** e **capacidade cardiorrespiratório**
- Desenvolvimento de hábitos alimentares mais equilibrados e sustentáveis
- Aumento da **consciência corporal** e **conexão com o próprio corpo**

PROGRAMA NA PRÁTICA



everfit
Visão geral Treinamento **Tarefas** Métricas Diário alimentar Macros Plano de refeições Documentos Configurações

HOJE < 5 de janeiro de 2026 - 1 de fevereiro de 2026 >

1 semana 2 semanas 4 semanas

MEU	TER	QUA	COLETAR	SEX	SENTADO	SOL
05 Questionário online	06	07	08 Reunião Análise Física Gordura corporal	09	10	11 Programa de Aplicativos
12 Treino Superior Diário alimentar	13 Conteúdo Bem Estar Diário alimentar	14 Treino Inferior Diário alimentar	15 Consulta semanal Diário alimentar	16 Treino Funcional Diário alimentar	17 Respiração e Meditação Diário alimentar	18 Feedback Alimentação Diário alimentar
19 Treino Superior Diário alimentar	20 Conteúdo Bem Estar Diário alimentar	21 Treino Inferior Diário alimentar	22 Consulta semanal Diário alimentar	23 Treino Funcional Diário alimentar	24 Respiração e Meditação Diário alimentar	25 Novo Treino Feedback Alimentação
26 Treino Superior Diário alimentar	27 Conteúdo Bem Estar Diário alimentar	28 Treino Inferior Diário alimentar	29 Consulta semanal Diário alimentar	30 Treino Funcional Diário alimentar	31 Respiração e Meditação Diário alimentar	32 Feedback Alimentação Diário alimentar

2- 3 treinos por semana

Consulta semanal

1- 2 treinos funcional por semana

Plano alimentar e diário com fotos

Conteúdo semanal de bem estar da mulher

Novos treinos a cada 2 semanas

Acompanhamento, revisão e ajustes

INVESTIMENTO E FORMAS DE PAGAMENTO

PACOTE ESSENCIAL

para quem é mais independente

- 6 semanas de programa
- Análise Física
- Plano alimentar
- Conteúdo de bem estar e estilo de vida
- Acesso ao app Everfit

Á VISTA R\$700 ou 2 parcelas:

Semana 1: R\$395

Semana 5: R\$395

PACOTE COMPLETO

para quem precisa de mais
suporte, constância e motivação

- Tudo incluso no pacote essencial

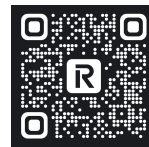
+ CONSULTAS SEMANAIS E SUPORTE CONTÍNUO VIA CHAT

Á VISTA R\$900 ou 2 parcelas:

Semana 1: R\$495

Semana 5: R\$495

 FORMAS DE PAGAMENTO



1-Revolut:



2-PayPal:





CONTATO



+34 6 6477 9222

talita.ghiotto@wodworld.com

@talitaghiotto

A mudança não acontece de um dia para o outro
Tudo é construído passo a passo- com disciplina, persistência e amor próprio.
Estou aqui para te ajudar e celebrar suas conquistas



PERSONAL TRAINER

Empoderando mulheres através do movimento, da nutrição e do bem estar