

Leven. O caminho do Sucesso!

O passo-a-passo para a conquista da saúde e do corpo que você sempre sonhou

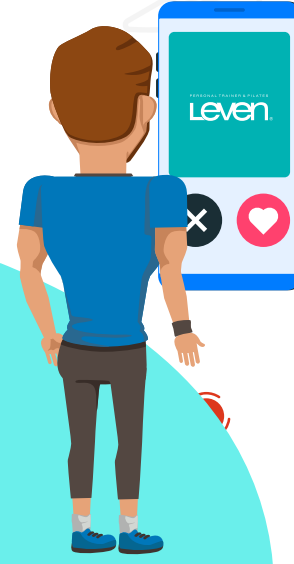
Passo 1

Descobre que precisa cuidar melhor da sua saúde e decide praticar uma atividade física



Passo 2

Começa a procurar academias e studios onde ele se sinta acolhido e com a tranquilidade de estar sendo monitorado por profissionais de alto nível



Passo 3

Conhece a Leven e vem praticar uma semana grátis para experimentar e entender o sistema de treino



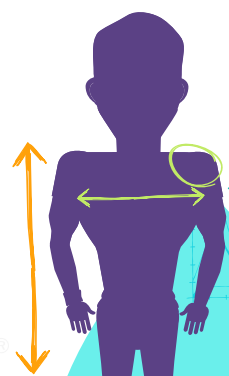
Passo 4

Se apaixona pelo ambiente e pela capacidade dos profissionais e se torna mais um aluno!



Passo 5

Passa pelo primeiro acompanhamento com o professor



Passo 6

Realiza testes físicos e cardiorrespiratórios, e inicia o plano de acompanhamento do estilo de vida e metas



Passo 8

Conheceremos seu perfil de atividades físicas e saúde, para que possamos tornar seu programa de exercícios físicos seguro e agradável. A Avaliação Física pode ajudar nesse momento, mas é opcional.

1º ENCONTRO

Leven.
Together

Passo 7

Recebe um plano de treino exclusivo e personalizado! \o/



Passo 9

Analisaremos sua alimentação, sono, estresse, ansiedade e te ajudaremos a escolher as melhores estratégias para alcançar os resultados desejados.

2º ENCONTRO

Leven.
Together 2

3º ENCONTRO

Leven.
Together 3

4º ENCONTRO

Leven.
Together 4

Passo 10

Ajustes de metas e adequação do seu programa serão o foco dos próximos atendimentos, pois te ajudar a alcançar seus objetivos com bem-estar é o nosso propósito.

Passo 11

É o momento de analisar a evolução do seu estilo de vida e comparar os seus resultados. Novas ferramentas são utilizadas para alinhar as expectativas e metas.

5º ENCONTRO

Leven.
Together 5

E esse é só o começo da sua jornada aqui na Leven! Vamos sempre em busca do máximo da sua performance física e da sua saúde! :)