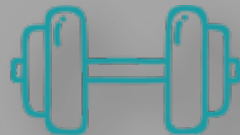


REGULAMENTO CHALLENGE

90 DIAS



REVOLUTION 

Electroestimulação e Personal Trainer

“SOZINHOS vencemos às vezes, mas em EQUIPA podemos ganhar constantemente”

AQUI SOMOS EQUIPA!

Challenge 90

Condições gerais

O que é?

É um serviço de acompanhamento on-line que engloba treino, aconselhamento nutricional e coaching (aconselhamento através do WhatsApp) é realizado á distância. Este serviço é constituído por 6 treinos semanais (2 deles realizados em grupo através de uma plataforma de reuniões online que se realizam sempre às terças e sextas feiras às 19h, mais 4 treinos que recibes e realizas consoante o estipulado na hora que queiras).

Aconselhamento nutricional ajustadoaos objectivos, rotinas e restrições alimentares dos clientes (este serviço é opcional)

Coaching, acompanhamento via whatsapp, aqui podes tirar todas as tuas dúvidas e contactar directamente com o coach (vê mais abaixo como se processa a comunicação)

Como surgiu?

A 1ª edição do Challenge iniciou em Maio de 2020.

Com a pandemia este serviço surgiu para ajudar, os interessados na MUDANÇA DE HÁBITOS(nível alimentar e de prática de exercício físico), desafiando as pessoas a praticar um estilo de vida saudável. Inicialmente este serviço seria apenas para funcionar durante o isolamento, contudo e devido à óptima adesão por parte de todos os participantes a Revolution decidiu prolongar durante mais 60 dias, pelo que o número de participantes foi sempre aumentando e os interessados em iniciar este DESAFIO também.

A MOTIVAÇÃO, o COMPANHEIRISMO, a MUDANÇA e os RESULTADOS fizeram com que muitas pessoas percebessem que este seria o serviço ideal para os ajudar até mesmo sem sair de casa.

Assim a Revolution decidiu iniciar um novo serviço, o CHALLENGE 90.

Porque passou de Challenge 30 para Challenge 90?

Por duas razões:

1. Porque, na nossa opinião, 90 dias é o tempo ideal para podermos afirmar que há uma mudança de hábitos e que te vais sentir outra pessoa (nível físico, psicológico e bem-estar).
2. Porque a grande maioria dos clientes do Challenge 30, renovaram o seu acompanhamento passados 30 dias.

Qual a duração então do meu acompanhamento e do desafio?

O Desafio no Total tem a duração de 90 Dias, contudo tu renovas o teu acompanhamento, ou não, de 30 em 30 dias.

Passados os 90 Dias a Revolution faz uma pausa de 1 mês e volta a iniciar novo Challenge.

Posso entrar a meio do Desafio?

Sim podes, mas os 90 dias começam a contar desde que o Desafio inicia.

Passados 30 dias é aceite novo grupo de Challenge que se juntará ao grupo inicial, bem como passados 60 dias.

Um CHALLENGE 90 engloba 3 grupos (grupo que inicia no dia 0, grupo que inicio no dia 30, grupo que iniciou no dia 60), o ideal é que consigas iniciar o mais cedo possível.

Passados os 90 dias deixo de ter acompanhamento?

Não, os interessados a continuar a treinar no mês de pausa da Revolution, antes da abertura de novo Challenge, devem informar-se juntos dos treinadores como poderão ser acompanhados.

Quando me posso inscrever?

Assim que as inscrições abrirem podes te inscrever, contudo as vagas são limitadas.

Não existem inscrições a meio do mês para entrar no Challenge que está a decorrer, ou seja, as inscrições durante o mês de Setembro são para o Challenge que inicia em Outubro e sempre assim.

Os participantes podem decidir se continuam ou não o seu acompanhamento.

Comunicação (whatsaap)

Neste processo a comunicação é a chave para o SUCESSO!

Deste lado terás sempre alguém para te apoiar/ajudar e também dar na cabeça!!!!

Teremos de construir uma relação de confiança para que JUNTOS consigamos alcançar os teus objectivos.

Assim estaremos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida através de WhatsApp.

Por vezes poderás ter de esperar, mas acredita que não ficarás sem resposta, deste lado terás sempre alguém para te ajudar ou esclarecer.

De maneira a tornar o controlo dos resultados mais eficiente, todos os participantes devem manter o compromisso de enviar ao coach algumas informações semanais, quinzenais e mensal, contudo isso depois será te explicado melhor.

Fotos e Perímetros

Como sabes o peso por si só não é um factor suficientemente fiável para percebermos o sucesso ou não do teu processo de mudança, por isso deverás enviar também fotos e perímetros.

Deverás tirar 4 fotos: frente, lado, costas, lado(um dia antes do desafio começar e enviar por whtasaap)

As fotos devem ser tiradas num local com luz natural, fundo neutro e a câmara deve ser colocada sempre à mesma distância (aconselhado 2metros) e com a câmara à altura do umbigo sem qualquer inclinação. Deves estar de roupa interior ou bikini, sempre que tires novas fotos deverás estar no mesmo local e com a mesma roupa.

Para realizar a medida dos perímetros deves respeitar o seguinte protocolo:

Perímetro Tórax: Sexo masculino- Colocar a fita à altura da referência dos mamilos;

Sexo feminino- referência abaixo da prega axilar;

Perímetro Cintura: Ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca;

Perímetro Abdominal: Exactamente sobre a cicatriz umbilical;

Perímetro do Quadril: Medido com os pés juntos, visto de lado a fita é colocada no ponto de maior relevo do glúteo.

Como recebo o treino e participo nos treinos Zoom?

A Revolution irá criar um grupo no Whatsaap com o teu contacto e dos restantes participantes e é através de lá que serão enviados todos os treinos, informações e links dos treinos zoom.

E se não conseguir assistir aos treinos conjuntos (ZOOM) (3^{as} e 6^{as} às 19h)?

Através do Whatsaap será enviado ou o vídeo do treino ou o plano do treino, por isso não ficarás sem treinar.

Considerações Finais

- Não há qualquer fidelização;
- O valor não é reembolsável em nenhuma ocasião, excepto doença comprovada;;
- Garantia de sigilo.

Contactos

geral@ptrevolution.pt

Tel: 913639872