Malhart

Por uma vida sem remédios.

Juntos construindo saúde, transformando vidas!



Método Vida Plena de Resultados

O caminho mais rápido para reduzir ou prevenir o uso de remédios ao longo dos seus próximos anos!



Programa Vida Plena

Metodologia baseada em evidências com gestão de resultados

Veja tudo o que você vai ter no VIDA PLENA:

- 6 consultorias com professor (Sala Vida Plena).
- 1 Avaliação Fisiológica de Saúde (AFS).
- 6 reavaliações com o professor Bioimpedância (Bio-Marcadores).
- 8 metas de curto prazo.
- 10 prescrições de treinos.
- Orientação nutricional.
- Acompanhamento da sua motivação por meio do monitoramento da frequência e contatos regulares com você mesmo fora da academia.
- Foco no resultado através de metas e compromisso com seus objetivos.

Etapas do atendimento



Consultoria com o professor na sala Vida Plena **2**ª Etapa

Avaliação Fisiológica de Saúde (AFS) 3ª Etapa

Acompanhamento: novas consultorias, metas e alinhamento da motivação e resultados

Profissionais

Elke Oliveira

Mestra em Ciências da Saúde

Coordenadora do Método Vida Plena, possui mais de 30 anos de experiência em atividades para academia e é responsável pelo treinamento técnico dos professor e estagiários da Malhart.

Além disso, tem vários artigos publicados e já capacitou centenas de profissionais ao longo desses anos.

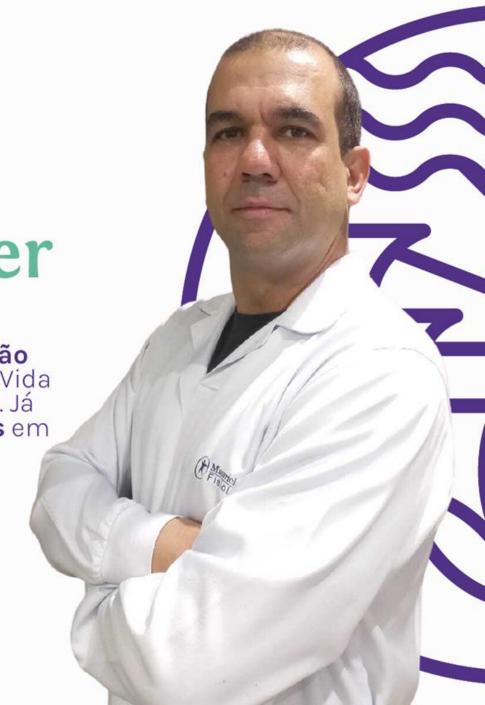


Profissionais

Maurício Nader

Fisiologista do Exercício

Especialista em Fisiologia e Avaliação Morfofuncional. Avaliador do Método Vida Plena, possui 25 anos de experiência. Já capacitou centenas de profissionais em Saúde Preventiva, também atua como consultor em saúde preventiva e integrativa.



Profissionais

Wladmir Guanabarino

Especialista em Fisiologia do Exercício, Treinamento de Força e Gestão de Pessoas

Supervisor dos professores no Método Vida Plena, possui mais de 20 anos de experiência em gestão de academia. Além de cuidar da coordenação geral da academia Malhart há mais de 10, é responsável pelo grupo de estudos.



Compartilhe a sua V.I.D.A. com nossa equipe!



Por uma vida sem remédios.

Juntos construindo saúde e transformando vidas!



Nome			Peso		£350
Disponib. de fre	quência S T Q	SSD Frequi	incialdeel @1a2	es na semana 2 034 05a6	
	as por semana		PA	1	111
					Millard
Horano		Prof			
			C-SUPERING		N. 100
QUANT	AS VEZES	O(A) CLIE	MIE AEIO	NA SEMA	NA?
	2	3	- 4	5	
_		6	4		/
1*	1*	1"	10	1*	1"
t*	24	2*	21	2*	2*
y ^a	34	3*	34	34	31
6*	4*	4*	4*	4*	4*
5*	5*	5*	5*	5*	5*
Т	T	Т	T	Т	T
-			10	- 11	12
		1	- 10		14
		10	1		
1*	1*		11	11	1*
10	2*	21		20	2*
94	3*	3*	3*	3*	3*
4	4*	4*	4	4*	4*
5,	5 ⁴	E*	2,	51	E*
т	T	T	T	T	T
13	14	15	16	17	18
/					
10	11	11	44		10
r.	24	2*	24	2*	2*
r.	3*	3*	3*	3*	3*
6.	4*	4.	4	4	4*
	17.1	121	7.	7	17
51	64	E*	g ³	50	E*

VIDA NO COTIDIANO	NSPIRAÇÃO PARA	
Como é seu die e die? (Profesão e athidades diáries)	Peso na balanca	ual Desejado
	243.7	
	Modicamentec	
	1	
Gosta de praticar Atividades Fisicas?	7:	_
Quais?	Outros	
	Outros	
DATA DA MUDANÇA	ADVERSIDADES QUE EI	NCONTRARÁ
Meta macro:	Quais?	
Prazo / /	Wifeipi	
Algum motivo especial? Realotjeival —————		
250 00000 340	Soluções sugeridas:	
META	DATA REALIZADO	sua methração est.
10000000	DATA REALIZADO	sua methração est
mês 1		sus methreção est
mês 1 mês 2		sua metiveção est.
mês 1 mês 2 mês 3		sua mettreção est.
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4		sua mettreção est.
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5		sua mettreção esti
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6		sue methreção est
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7		sus mettreçõe est.
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8		sus mettreçõe est
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8 mês 9		sus mettroção est
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8 mês 9 mês 10		sus mettroção est
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8 mês 9 mês 10 mês 11		sus mettroção est
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8 mês 9 mês 10 mês 11		sus mettroção est.
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8 mês 9 mês 10 mês 11		sus methroção est.
mês 1 mês 2 mês 3 mês 4 mês 5 mês 6 mês 7 mês 8 mês 9 mês 10 mês 11		sus methro; lo est.

Consultoria com o professor na Sala Vida Plena

Metodologia Baseada em EVIDENCIAS (M.B.E)

