



QUERO COMEÇAR

GUIA DE FUNCIONAMENTO

Consultoria Online Método Amstalden

Um acompanhamento estratégico para quem quer emagrecer, ganhar massa muscular e construir constância sem depender de motivação ou treino copiado.

Treino personalizado

Acompanhamento próximo

Avaliação completa

FALAR NO WHATSAPP

VISÃO GERAL

Consultoria online

É um processo de acompanhamento feito à distância, mas com estratégia individual, organização e direção clara. A ideia não é entregar uma ficha genérica: é montar um plano que faça sentido para o seu corpo, sua rotina e seu objetivo.

1. Para quem quer direção

Você entende o que fazer, como fazer e quando ajustar. O treino deixa de ser tentativa e vira processo.

2. Para quem cansou de recomeçar

O foco é construir constância com um plano possível, progressivo e compatível com sua realidade.

3. Para quem quer resultado real

Emagrecimento, hipertrofia, definição ou recomposição corporal precisam de estratégia, execução e acompanhamento.

4. Para quem quer proximidade

Você tem suporte para dúvidas, ajustes e orientação durante a jornada.

O Método Amstalden não vende milagre. Ele organiza o caminho para você parar de treinar no escuro.

PASSO A PASSO

Do primeiro contato ao acompanhamento

Passo a passo da consultoria

1. Contato inicial

Você chama no WhatsApp, conta seu objetivo e recebe o direcionamento da modalidade mais adequada.

2. Anamnese completa

Perguntas sobre rotina, histórico de treino, lesões, sono, horários, preferências e dificuldades.

3. Avaliação física online

Você envia fotos, medidas e informações corporais para termos um ponto de partida claro.

4. Montagem do plano

O treino é estruturado conforme objetivo, nível, disponibilidade, equipamentos e limitações.

5. Entrega pelo aplicativo

Treino organizado com exercícios, séries, repetições, descanso e vídeos de execução.

6. Acompanhamento e ajustes

Com check-ins e feedbacks, o planejamento é ajustado conforme sua evolução real.

Resumo: você entra, é avaliado, recebe um plano individual, executa, envia feedbacks e o processo evolui junto com você.

ANAMNESE

A anamnese guia a estratégia

Antes de montar qualquer treino, eu preciso entender quem é você. A anamnese mostra seu histórico, sua rotina e seus limites. Sem isso, qualquer planejamento vira chute.

Dados gerais

Idade, altura, peso, rotina, profissão, horários disponíveis e frequência possível de treino.

Objetivo principal

Emagrecimento, ganho de massa, definição, glúteos, força, saúde, retorno aos treinos ou estética.

Histórico de treino

Quanto tempo já treinou, o que funcionou, o que não funcionou, nível atual e dificuldades.

Lesões e limitações

Dores, cirurgias, restrições, exercícios que causam desconforto e cuidados necessários.

Estrutura disponível

Academia, condomínio, casa, equipamentos disponíveis e tempo máximo de treino.

Adesão e comportamento

Sono, rotina alimentar, ansiedade, finais de semana, disciplina e pontos que travam o processo.

Quanto mais verdadeira for sua anamnese, mais preciso fica o planejamento. Não é uma prova. É uma ferramenta.

FOTOS E MEDIDAS

Por que as fotos são necessárias?

As fotos não têm finalidade sexual, exposição ou julgamento. Elas são usadas exclusivamente para avaliação física, análise visual e acompanhamento profissional da evolução.

Ponto de partida real

O espelho e a balança enganam. A foto padronizada mostra postura, proporção e composição corporal.

Comparação justa

Fotos tiradas sempre no mesmo padrão permitem comparar evolução de forma mais fiel.

Ajuste do plano

Mudanças no corpo ajudam a decidir se o treino e a estratégia precisam de ajuste.

Segurança e privacidade

As imagens são tratadas com respeito e usadas apenas para acompanhamento, salvo autorização expressa.

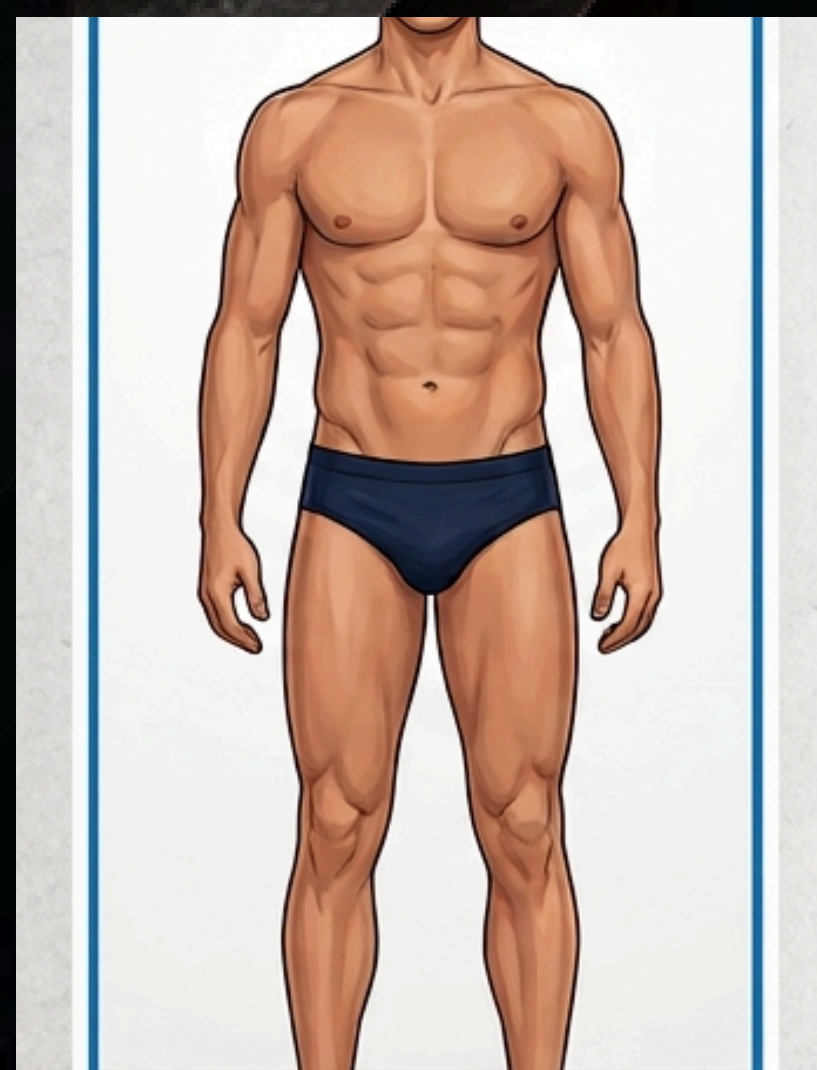
Importante para mulheres: fotos de biquíni, top, short ou roupa justa não têm conotação sexual. A finalidade é técnica: enxergar cintura, quadril, postura, pernas, costas e distribuição corporal com clareza.

GUIA DE FOTOS

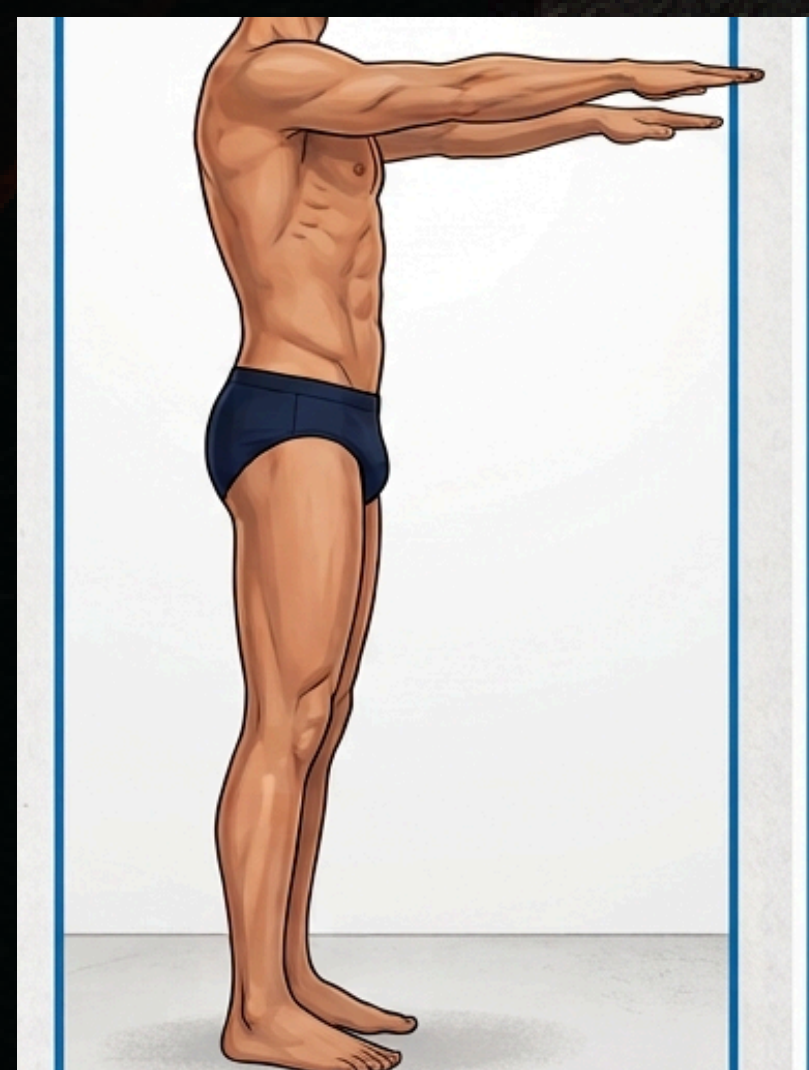
Como fazer as fotos de avaliação

Faça as fotos de frente, costas, lado direito e lado esquerdo, com o corpo inteiro visível e o mesmo padrão sempre que possível.

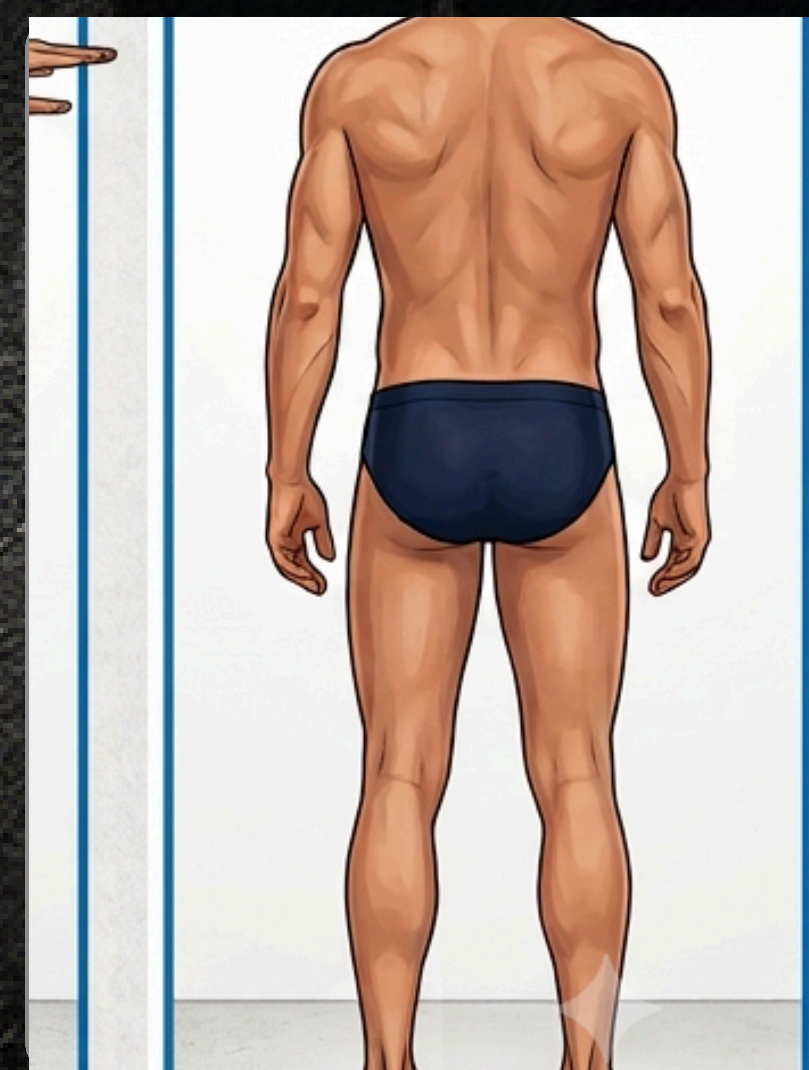
FRENTE



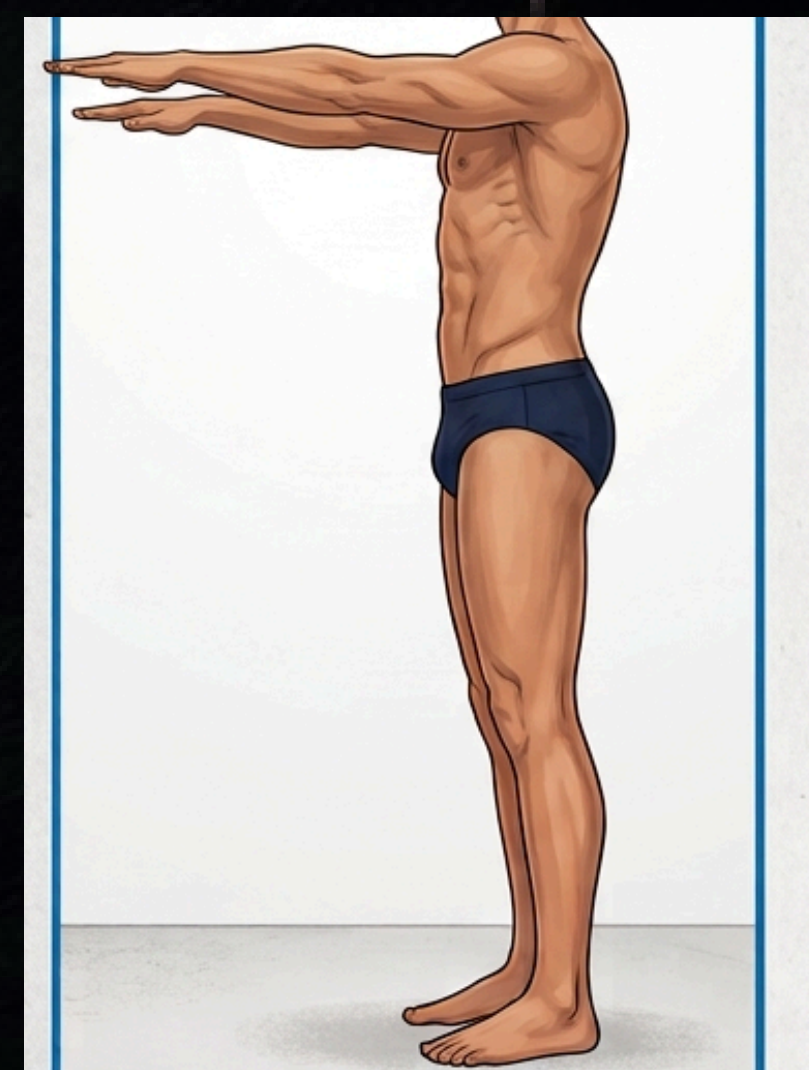
LADO DIREITO



COSTAS



LADO ESQUERDO



Roupa

Top/short, biquíni, sunga ou roupa justa para visualizar o corpo com clareza.

Postura

Corpo relaxado, sem contrair abdômen, sem posar e sem tentar esconder pontos.

Luz

Ambiente bem iluminado, de preferência luz frontal ou natural. Evite sombra forte.

Fundo

Parede limpa, sem bagunça, espelho sujo ou objetos atrapalhando.

Câmera

Altura da cintura ou do peito, sem inclinar para cima ou para baixo.

Padrão

Repetir luz, distância, roupa e ângulos nos próximos check-ins.

Use o mesmo padrão nos check-ins: roupa, luz, distância, ângulos e postura. Isso deixa a comparação muito mais justa.

TREINO PERSONALIZADO

Como o treino é montado

A montagem do treino considera objetivo, rotina, nível, recuperação, limitações e estrutura disponível. O treino não é escolhido porque está na moda. Ele é escolhido porque faz sentido para você.

Divisão semanal

Definição dos dias de treino e organização dos grupos musculares dentro da sua rotina.

Seleção de exercícios

Escolha dos movimentos adequados para objetivo, nível técnico e equipamentos disponíveis.

Séries e repetições

Volume ajustado conforme nível, foco muscular, recuperação e fase do planejamento.

Descanso e intensidade

Intervalos, cargas, proximidade da falha e técnicas aplicadas quando fizer sentido.

Execução e segurança

Orientações para fazer o exercício com mais eficiência e menor risco de erro.

Progressão

Ajustes para evoluir carga, repetições, controle, amplitude, volume ou qualidade técnica.

Treino bom não é o mais difícil. É o mais bem encaixado no objetivo, na rotina e na capacidade de sustentar o processo.

APLICATIVO

Como acessar o treino

1. Treinos organizados por dia

Você sabe exatamente o que treinar em cada sessão, sem ficar perdido na academia.

2. Exercícios com vídeos

Os vídeos ajudam a entender o movimento e reduzir erros básicos de execução.

3. Séries, repetições e descanso

Cada exercício vem com a estrutura necessária para seguir o plano com clareza.

4. Observações técnicas

Quando necessário, inclui dicas de execução, amplitude, controle e intensidade.

5. Registro de execução

Você acompanha o que foi feito, cargas usadas e evolução ao longo do processo.

6. Ajustes conforme resposta

Se algo não encaixar na rotina ou equipamento, ajustamos com critério.

O aplicativo é a parte operacional. O diferencial está na estratégia por trás: entender seu corpo, acompanhar sua resposta e ajustar a rota.

ACOMPANHAMENTO

Check-ins e ajustes

Acompanhamento não é mandar mensagem aleatória. É observar sinais, comparar evolução e decidir o próximo passo com base no que acontece na prática.

Feedback do treino

Você informa dificuldades, dores, exercícios que não encaixaram, cargas e percepção de esforço.

Check-in de evolução

Medidas, fotos e sensações ajudam a entender se o plano está funcionando.

Ajustes de treino

Exercícios, volume, ordem, descanso, intensidade, progressão ou divisão semanal.

Suporte pelo WhatsApp

Canal para dúvidas, alinhamento e direcionamento durante o processo.

Organização da rotina

Quando a vida aperta, a estratégia é adaptar sem abandonar o processo.

Clareza do próximo passo

Você sabe o que manter, corrigir e melhorar para seguir evoluindo.

O objetivo é fazer você executar melhor, não depender de motivação e enxergar o processo com mais consciência.

MODALIDADES

Consultoria de treino e consultoria completa

1. Consultoria de treino

Foco no treinamento: avaliação, anamnese, montagem do treino, aplicativo, suporte e ajustes do planejamento.

2. Consultoria completa

Além do treino, inclui organização alimentar prática, pensada para rotina, objetivo e aderência.

3. Sem promessa milagrosa

Resultado não vem de fórmula pronta. Vem de plano, execução, consistência e ajustes corretos.

4. Encaminhamento quando necessário

Em condição clínica, necessidade específica ou restrição importante, pode ser recomendado médico ou nutricional.

Na prática, o método busca criar um processo possível de ser sustentado. A estratégia é ajustada para aumentar adesão, melhorar execução e tornar o resultado consequência do processo.

COMPROMISSO

O papel do aluno

A consultoria entrega direção. O resultado depende da execução. O acompanhamento existe para ajustar a rota, mas o treino, a rotina e as escolhas diárias continuam sendo parte indispensável do processo.

Enviar informações reais

Anamnese, fotos, medidas e feedbacks precisam ser verdadeiros para o plano ser preciso.

Executar o treino

Seguir séries, repetições, descanso, técnica e orientação da forma mais próxima possível.

Comunicar dificuldades

Dor, falta de equipamento, mudança de rotina e exercícios ruins devem ser informados.

Ter paciência estratégica

Mudança corporal não é linear. Existem semanas melhores, piores e ajustes no caminho.

Respeitar o processo

Não trocar tudo toda semana, não comparar sua evolução e não buscar atalho.

Manter constância

O resultado vem da repetição bem feita por tempo suficiente.

Eu te dou método, direção e acompanhamento. A transformação acontece quando você assume a execução.

DÚVIDAS FREQUENTES

Perguntas frequentes

Tire as principais dúvidas antes de começar.

Nunca treinei. Posso fazer?

Sim. O planejamento respeita seu nível atual e evolui com segurança.

Preciso treinar em academia?

Não obrigatoriamente. O treino pode ser adaptado ao local e aos equipamentos disponíveis, desde que faça sentido.

Quanto tempo demora para ter resultado?

Depende do ponto de partida, rotina, adesão, sono, alimentação e consistência. O foco é evolução sustentável.

As fotos são obrigatórias?

São muito importantes para avaliar e comparar evolução. Se houver desconforto, o padrão pode ser conversado.

Vou poder tirar dúvidas?

Sim. O suporte existe para dúvidas, ajustes e direcionamento durante o processo.

Quer começar sua consultoria?

WhatsApp: (19) 98250-8639

Instagram: @personal.igoramstalden

