

MODA

ENTREVISTAS

DICAS

ALIMENTAÇÃO

CELEBRIDADES

LIFESTYLE

TREINOS

BIA AMORIM

Um bate-papo com a Musa Bia Amorim.

PRATIQUE FITNESS

Rede de academias completa 22 anos e comemora expansão nacional

PUMR

FITNESS MAGAZINE

EDIÇÃO ESPECIAL DIGITAL

**COMO É EMPREENDER
E MANTER OS TREINOS**

Dicas de como conciliar a dupla jornada.

**Veja em realidade
Aumentada**

Baixe Gratis





EDIÇÃO ESPECIAL DIGITAL

CONTEUDO

PAGE 4

HORMÔNIOS, USAR OU NÃO?

Vale a pena o uso de hormônios para conquistar o shape rapidamente?

PAGE 7

TRANSFORME SEU CELULAR EM UM HERÓI DURANTE O TREINO

Quando o assunto é treino, muitas pessoas enfrentam um grande dilema: o que fazer com o celular?

PAGE 12

ENTREVISTA ESPECIAL

Um bate-papo com Vladimir Siva sobre o crescimento da rede Pratique fitness

PAGE 16

COMO É EMPREENDER E MANTER OS TREINOS

Bate- Papo com a Empreendedora Aylana Oliveira

PAGE 18

BATE- PAPO COM A MUSA BIA AMORIM

Conheça a rotina de uma Musa, Mãe e Advogada.

VALE A PENA O USO DE HORMÔNIOS PARA CONQUISTAR O SHAPE RAPIDAMENTE?

Quem nunca pensou em ter aquele corpo trincado sem precisar esperar meses (ou até anos) de dieta e treino, né? É aí que entram os famosos hormônios, como a testosterona e o GH (hormônio do crescimento). Mas será que vale mesmo a pena? Vamos conversar um pouquinho sobre isso!

Primeiro de tudo, vamos falar o básico: sim, o uso de hormônios pode, de fato, acelerar o processo de ganho de massa muscular. Afinal, os atletas profissionais fazem isso, certo? Sim, mas eles estão em outro nível!



POR GABRIEL CERRATO



Esses caras têm uma equipe médica que acompanha cada detalhe, desde exames de sangue até ajustes precisos na dosagem. É tudo monitorado para que não passem do limite. E olha que, mesmo assim, eles enfrentam desafios.

Agora, se você pensa em usar por conta própria, segura essa barra! O uso de hormônios sem supervisão médica é praticamente pedir para entrar numa montanha-russa cheia de efeitos colaterais. No caso dos homens, pode causar calvície, ginecomastia (aquele famoso “peitinho” masculino), e até problemas sérios como infertilidade e disfunção erétil. Nada legal, né? Já para as mulheres, o uso indevido pode provocar crescimento de pelos em lugares indesejados, engrossamento da voz, além de alterações menstruais e até atrofia dos seios. Não parece uma troca muito justa.

E tem mais: o corpo humano não gosta de "atalhos". Quando você começa a usar hormônios de maneira inadequada, está basicamente forçando seu organismo a funcionar em uma velocidade que ele não está preparado. Resultado? Ele vai cobrar caro depois. O fígado, os rins, o coração... todos esses órgãos podem sofrer com o uso prolongado e descontrolado de hormônios.

A única forma realmente segura de usar hormônios para ganho de massa muscular é com orientação médica e supervisão constante. Se você não é um atleta de alta performance ou não tem uma equipe de profissionais te acompanhando, a melhor escolha é focar no que já sabemos que funciona: treino pesado, dieta adequada e descanso. Esse trio pode não ser tão rápido quanto uma injeção, mas os resultados são duradouros e, o melhor, você não vai ganhar "brindes" indesejados como problemas de saúde.

No fim das contas, quem quer resultados duradouros e saúde em dia precisa ter paciência. Musculação é um processo, e cada treino é um passo a mais na direção certa. Quer ter um shape de respeito? Pegue firme no treino, siga uma dieta equilibrada e, se precisar de um empurrãozinho, consulte sempre um profissional de saúde.

Porque, convenhamos, melhor demorar um pouco mais para chegar lá do que arriscar ficar no meio do caminho por causa de efeitos colaterais, né?



COPOS INTERATIVOS



ESPERIMETE

COM O KOPÃO, A TECNOLOGIA E A
DIVERSÃO SE ENCONTRAM!

TRANSFORME SEU CELULAR EM UM HERÓI DURANTE O TREINO

Por Marcelo Rezende, jornalista especializado em fitness e tecnologia

Quando o assunto é treino, muitas pessoas enfrentam um grande dilema: o que fazer com o celular? Deixar no bolso, segurar na mão ou, pior ainda, ficar mexendo nele a cada intervalo? Pode parecer inofensivo, mas a verdade é que o celular pode facilmente se tornar um vilão do seu desenvolvimento físico.

O Vilão no Treino

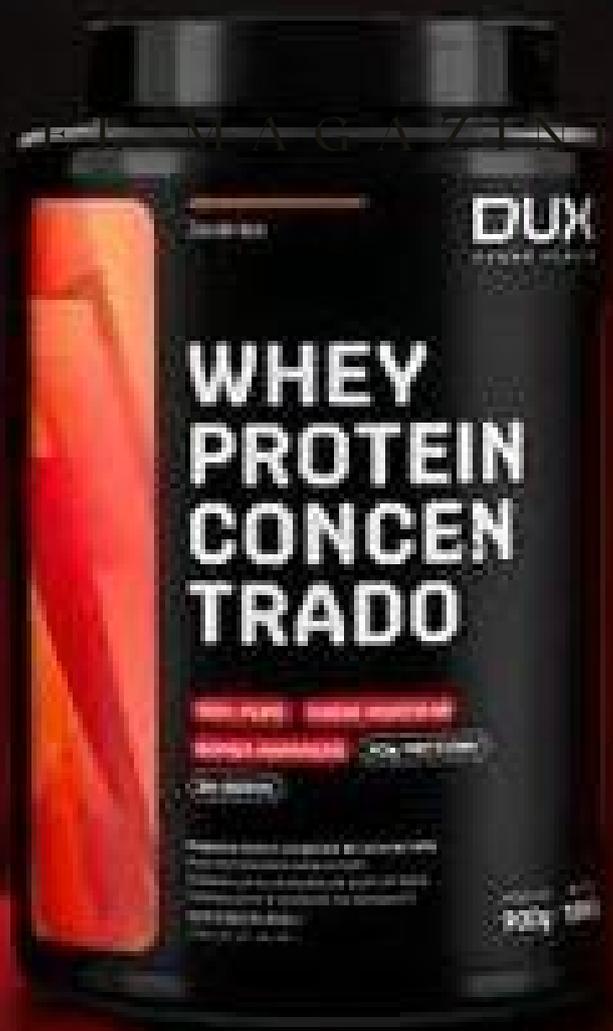
Você já deve ter passado por isso: começa o aquecimento, coloca a música para tocar, mas, entre uma série e outra, lá está você rolando o feed do Instagram ou respondendo mensagens. O problema é que essas pequenas interrupções podem ter um impacto significativo no desempenho. Ao perder o foco, você diminui a intensidade do treino, aumenta o tempo de descanso entre as séries e, conseqüentemente, compromete os resultados. Estudos já apontaram que essas distrações podem reduzir a performance em até 25%.

Além disso, segurar o celular durante o treino pode atrapalhar a execução dos exercícios. Pense em um supino, por exemplo, onde é fundamental ter as duas mãos livres e o foco total na barra. Ou em um agachamento, onde o equilíbrio é primordial. Se você está mais preocupado em não derrubar o aparelho, é impossível manter a postura correta.



POR MARCELO REZENDE

TRAVEL MAGAZINE 2024

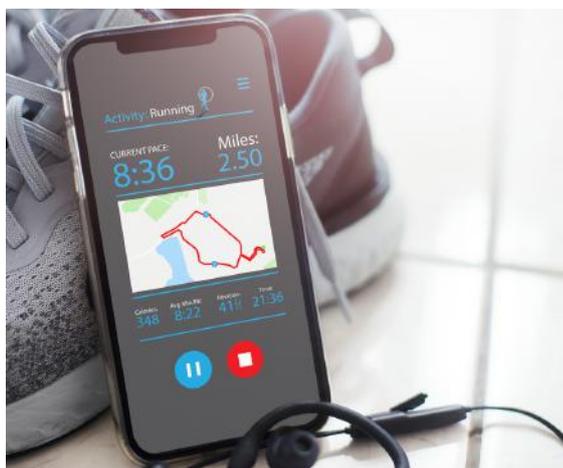


TRAVEL
DESTINATION

EXPLORING A
JUNGLE

WILDLIFE
DESTINATION

MAS... E SE O CELULAR FOSSE UM HERÓI?



Outro recurso interessante são os aplicativos de contagem de calorias e macros, que permitem que você planeje sua dieta com precisão, ajustando sua alimentação de acordo com os objetivos, seja hipertrofia ou perda de gordura. Muitos desses apps têm integração direta com relógios inteligentes e outros dispositivos, transformando seu treino em uma verdadeira análise de dados.

Apesar dos problemas que o celular pode causar, ele não precisa ser o vilão da sua jornada fitness. Na verdade, se usado corretamente, ele pode se tornar o maior aliado para otimizar seu treino e maximizar seus resultados. A chave está em como você utiliza o aparelho.

Uma das formas mais inteligentes de transformar o celular em um "herói" do treino é aproveitando o poder dos aplicativos e plataformas dedicadas ao fitness. Um exemplo de ferramenta indispensável é o site [MuscleWiki](#). Com ele, você pode acessar uma biblioteca extensa de exercícios específicos para cada grupo muscular. Está com dúvidas sobre como executar um leg press corretamente? O MuscleWiki tem vídeos e tutoriais detalhados para cada movimento..



POR MARCELO REZENDE

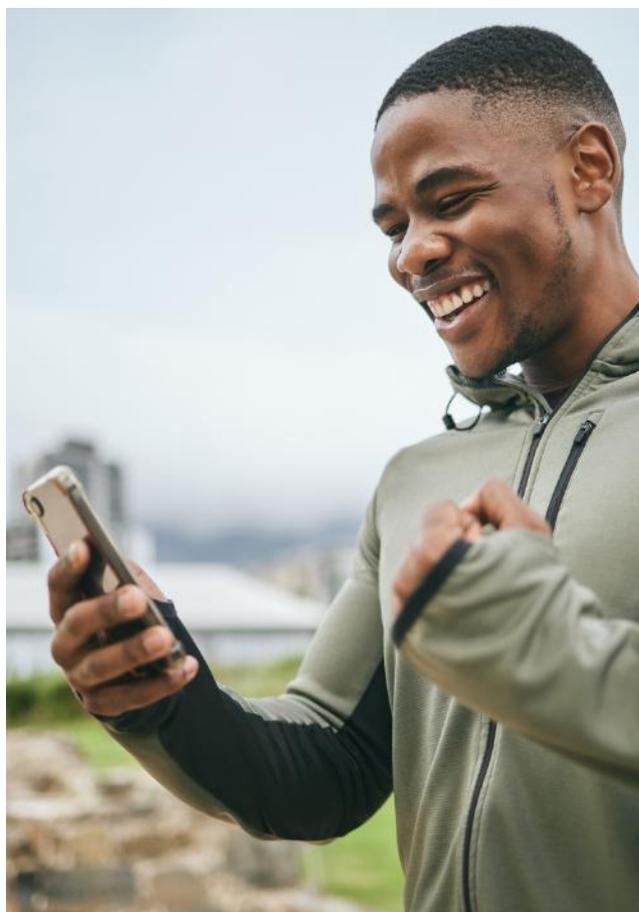
DICAS PRÁTICAS PARA USAR O CELULAR COM EFICIÊNCIA NO TREINO:

- Defina sua playlist antes de começar: Escolha suas músicas favoritas e deixe o celular no modo "não perturbe". Assim, você garante que não será interrompido por notificações ou mensagens.
- Crie um cronograma de treinos: Use aplicativos de treino que organizem suas séries, repetições e tempos de descanso. Isso vai garantir que você mantenha o foco e siga um plano estruturado.
- Use plataformas como o MuscleWiki: Descubra novos exercícios, aprenda variações para evitar a estagnação e tenha certeza de que está executando cada movimento com a forma correta.
- Monitore sua evolução: Existem apps que calculam automaticamente os pesos que você está levantando e monitoram seus avanços semana após semana. Isso ajuda a manter a motivação e a garantir progressão constante.
- Controle seu tempo de descanso: Usar um cronômetro no celular para marcar os intervalos entre as séries é fundamental para manter o ritmo do treino e evitar pausas longas demais.

Conclusão: O Herói do Seu Desempenho

O celular não precisa ser visto como um obstáculo para alcançar seus objetivos na academia. Com as ferramentas certas e o foco na eficiência, ele pode ser um verdadeiro "herói" na sua rotina de treinos, ajudando a melhorar sua performance, garantir consistência e até tornar o processo mais divertido e interativo.

Portanto, ao invés de demonizar o uso do celular, aprenda a utilizá-lo a seu favor. A tecnologia está aqui para facilitar a vida e, quando bem aplicada, pode ser o diferencial para levar seu treino ao próximo nível.



NUCLEAR RUSH PRE WORKOUT POWDER

TRAVEL MAGAZINE 2024



CAFEÍNA
400mg

ALANINA
2000mg

TAURINA
1000mg

**O PRÉ TREINO QUE
IGNORA LIMITES.**





ENTREVISTA ESPECIAL

VLADIMIR SILVA

Vladimir Silva | Sócio-Diretor do
Personal Class Rede Pratique

POR DENTRO DA PRATIQUE FITNESS

Entrevista com Vladimir Silva, Sócio Operador do Grupo Pratique, Personal Class e Prime

Fernando Moreno: São 22 anos que a Pratique está comemorando agora. Nesse período, o que foi mais difícil para vocês chegarem na estrutura que têm hoje?

Vladimir Silva: Fernando, ótima pergunta. Um desafio, que já foi vencido, é a mão de obra. O nosso DNA é formar pessoas, criar equipes que compartilhem a nossa cultura e propósito. Gostamos de dizer que salvamos vidas através do movimento. Portanto, toda a Equipe Pratique, seja em qualquer estado, têm a mesma sintonia, tecnologias inovadoras e exclusivas, equipamentos de primeira linha, etc.

Fernando Moreno: Com a expansão nacional, quais são os principais desafios? Estamos falando de regiões com características muito diferentes do que temos em Minas, berço da Pratique.

Vladimir Silva: O primeiro passo é não impor a nossa cultura. Somos uma empresa mineira, já consolidada, com origem e público mineiros. Usamos toda a nossa expertise ao expandir para outras regiões, como Santa Catarina. Mas entendemos que são pessoas de cultura diferente, tanto clientes como os colaboradores. Nosso papel é aprender e incorporar os novos costumes ao nosso negócio. A evolução vem do que aprendemos com essas diversidades regionais.

Fernando Moreno: E como a Pratique enxerga a expansão para o interior, onde a necessidade desse tipo de serviço também é grande?

Vladimir Silva: Exatamente como fizemos com outros estados. Incorporamos nosso DNA, mas respeitamos os clientes e colaboradores. Também criamos processos de treinamento e desenvolvimento de profissionais locais, incluindo o nosso Projeto Saver, no qual pagamos a faculdade de colaboradores, ajudando-os a crescer dentro da empresa, entre outros.

Fernando Moreno: Esse crescimento da Pratique depende de parcerias. Quais são os principais parceiros hoje e o que vocês buscam nessas parcerias?

Vladimir Silva: Nossa nossa parceria mais importante é com nossos clientes e colaboradores. Temos um plano de carreira agressivo, com muitos funcionários tornando-se sócios das unidades. Além disso, temos fortes fornecedores, como a Total Health e Coney, com quem trabalhamos no desenvolvimento de novos equipamentos. Outra parceria importante é com os personal trainers, através do Saver Club, que oferece diversos benefícios, como a divulgação no nosso App para mais de 150 mil alunos.

Fernando Moreno: Voltando um pouco no tempo, o que a pandemia ensinou para a Pratique e como vocês cresceram após esse período?

Vladimir Silva: A pandemia reforçou a importância de sermos cada vez mais criativos na maneira de atender os clientes, fizemos atendimentos em domicílio com equipamento profissional. Quando as academias fecharam, nós, gestores, mantivemos as unidades prontas para reabertura. Isso nos permitiu sair da pandemia ainda mais fortes. Com o fim da pandemia, voltamos a todo vapor.



Fernando Moreno: Hoje são quantas unidades? E qual a projeção até o final do ano?

Vladimir Silva: São 120 unidades, com 17 em expansão. Até o final do ano, esperamos inaugurar de 15 a 20 novas unidades. Para 2025, a meta é, no mínimo, 45 novas unidades no Brasil, mas temos projeção de expansão internacional também.

Fernando Moreno: E falando de números, quantos alunos ativos a Pratique tem hoje?

Vladimir Silva: Hoje, contamos com cerca de mais de 180 mil clientes ativos e três mil colaboradores.

Fernando Moreno: O que diferencia o Personal Class dentro do modelo de negócios da Pratique?

Vladimir Silva: O Personal Class é mais personalizado como já diz o nome do projeto, atendemos até quatro pessoas por professor. Usamos uma periodização ondulatória, ou seja, os treinos mudam com mais frequência, para que os alunos obtenham resultados particularizados, seja emagrecimento, ganho de massa muscular ou os dois.

Fernando Moreno: Quais inovações a Pratique pretende trazer para o futuro?

Vladimir Silva: Estamos sempre em busca de novidades. Por exemplo, temos a metodologia PowerGym, para treinos rápidos e eficientes, e estamos investindo em tecnologia com nossos aplicativos, permitindo que os alunos possam se exercitar fora da academia. Também oferecemos serviços como consulta com nutricionistas esportivos por menos de R\$20.

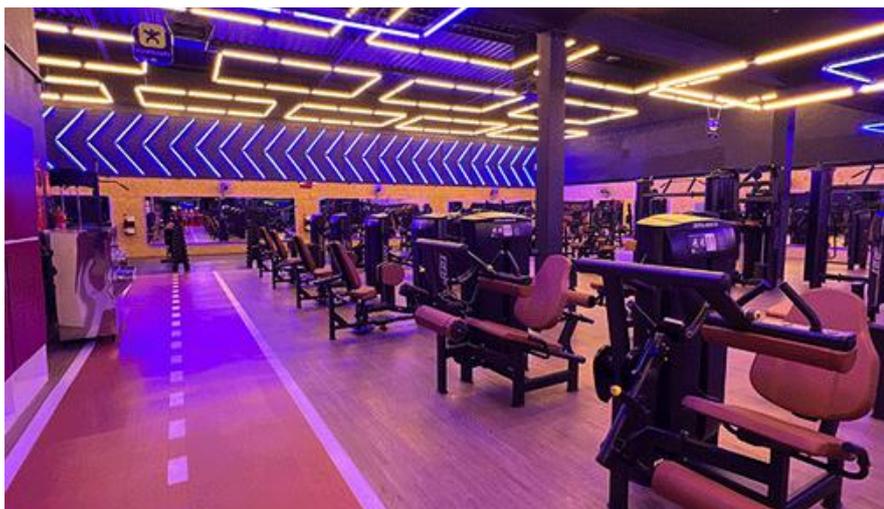
Fernando Moreno: E quanto ao número de academias na Grande BH?

Vladimir Silva: Hoje, são cerca de 43 unidades na região. Além disso, estamos em expansão no interior e em outros estados, como Espírito Santo, Santa Catarina e Paraná.

Fernando Moreno: O Personal Class está disponível em quantas unidades atualmente?

Vladimir Silva: O Personal Class está presente em 21 unidades na Grande BH, e a partir do dia 30 de setembro, vamos inaugurar a primeira unidade fora do estado, em Pedra Branca, Santa Catarina.

Fernando Moreno: Esse foi Vladimir Silva, da Pratique, sócio operador do Personal Class e Prime.



EXPLORE

Edição Limitada
Halloween

TRAVEL MAGAZINE 2024



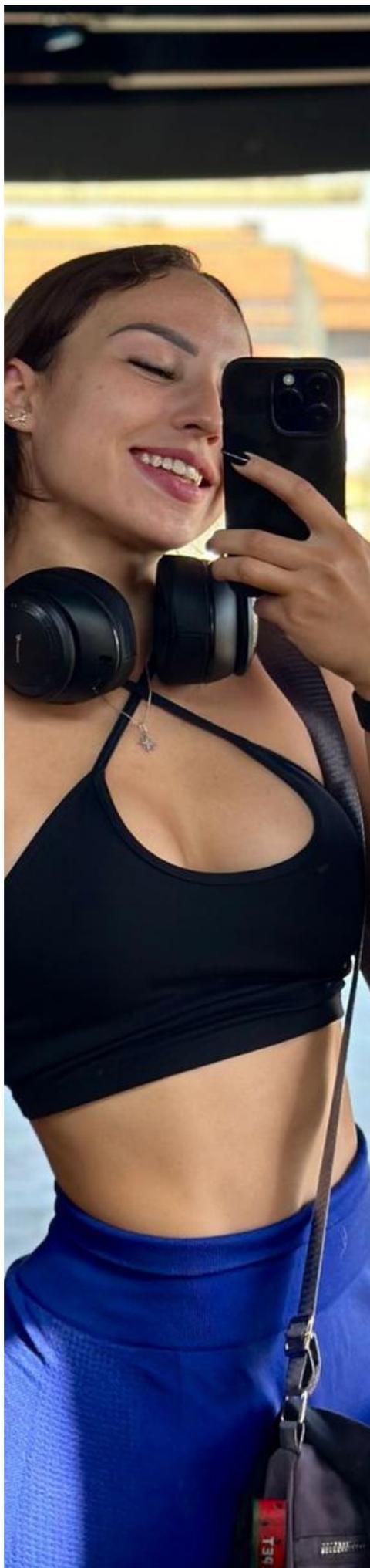
TRAVEL
DESTINATION

EXPLORING A
JUNGLE

WILDLIFE
DESTINATION

COMO É EMPREENDER E MANTER OS TREINOS

Bate - Papo com Aylana Oliveira



Fernando Moreno: Olá, leitores! Hoje temos o prazer de conversar com Aylana Oliveira, uma jovem empreendedora de 24 anos que divide seu tempo entre trabalhar em sua clínica de estética e realizar seus treinos diários.

Fernando Moreno: como funciona o seu negócio? Conte-nos um pouco sobre o seu dia a dia.

Aylana: Oi, Fernando! Meu dia é bem agitado. Eu trabalho com atendimentos na clínica, faço alongamento de unhas e também dou cursos. Além disso, ofereço mentoria para minhas alunas, então estou sempre conciliando os atendimentos com esse suporte. Também faço marketing de divulgação para atrair novos clientes e montar novas turmas.

Fernando Moreno: E com uma rotina tão cheia, como você consegue manter seus treinos diários?

Aylana: Ah, para mim, os treinos são fundamentais! Treinar na Pratique facilita muito minha vida. Como tem várias unidades, o acesso fica muito mais fácil, e consigo adaptar meus horários de treino de acordo com a agenda do dia. Isso me ajuda a manter a saúde física e mental em dia, mesmo com uma agenda cheia.

Fernando Moreno: Como você começa o seu dia com uma rotina tão intensa?

Aylana: Eu começo meu dia com um bom café da manhã, bem reforçado para ter energia para o treino. Antes de treinar, faço um alongamento para aquecer as articulações. Depois, faço meu treino de musculação e finalizo com um pouco de cardio. Isso me deixa preparada para enfrentar o dia e me dá disposição para lidar com todas as tarefas.

Fernando Moreno: Se você pudesse dar uma dica para nossos leitores sobre como conciliar trabalho, treino e dieta, qual seria?

Aylana: Organização é tudo! Planeje seu dia, desde a hora que acorda até a hora de dormir. Tenha horários definidos para refeições, trabalho e treino. A disciplina é fundamental. Se você se organizar direitinho, consegue encaixar tudo e ainda dar o seu melhor em cada área. E claro, encontrar uma boa academia, como a Pratique, faz toda a diferença!

Fernando Moreno: Fernando Moreno: Muito obrigado, Aylana! Foi ótimo conhecer mais sobre sua rotina e trajetória. Tenho certeza de que nossos leitores vão se inspirar com sua história.

Aylana: Eu que agradeço, Fernando! Espero que minhas dicas ajudem outras pessoas a encontrarem o equilíbrio entre trabalho, treino e bem-estar. Até a próxima!





VIDA NATURAL
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
& SUPLEMENTOS

FCKNG BOOSTER

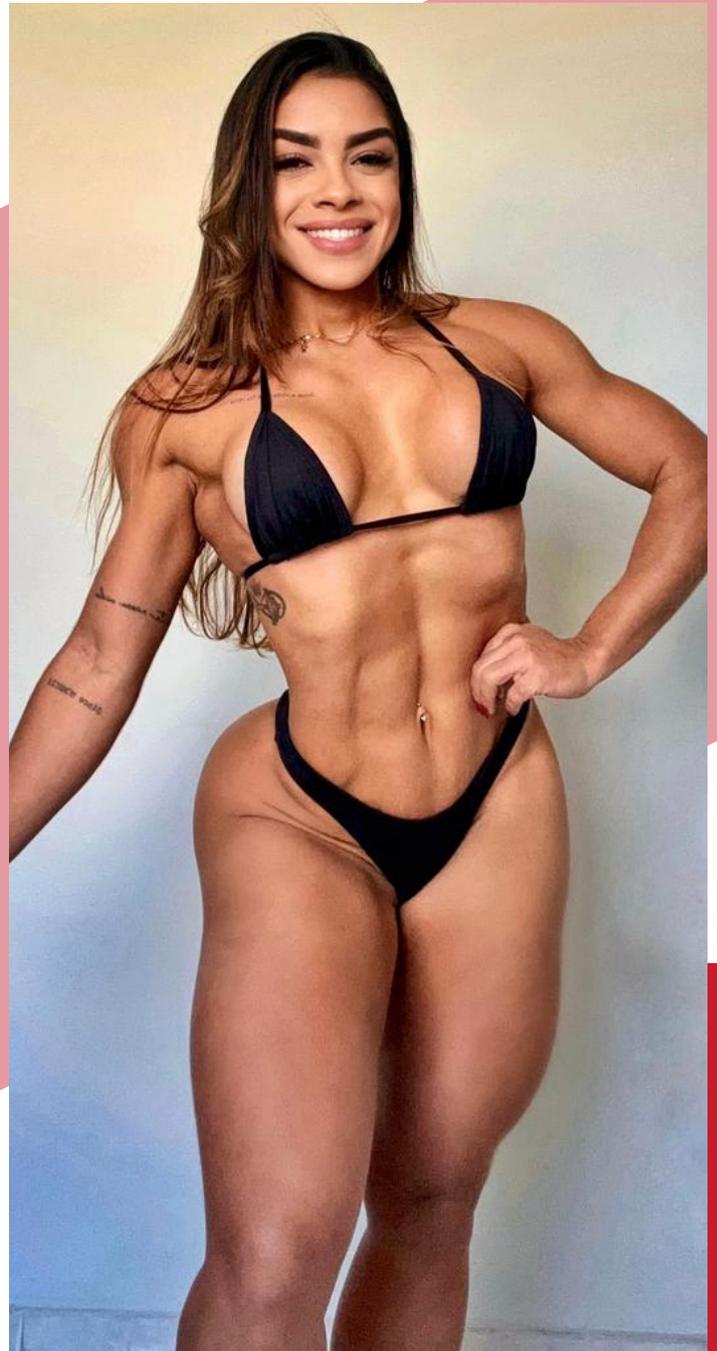


MAIS ENERGIA
FORÇA
FOCO



A MUSA DA CAPA BIA AMORIM

MUSA - MÃE E GRADUANDA EM DIREITO



**CONTEÚDO
ESPECIAL**

CLICK PARA ASSISTIR



BATE- PAPO COM A MUSA BIA AMORIM



Fernando Moreno: Bia, como foi que o mundo fitness te fisgou? Foi amor à primeira vista ou rolou uma paixão mais lenta?

Bia Amorim: Foi uma paixão mais lenta! A paixão começou mesmo quando os resultados começaram a aparecer (e às vezes isso demora um pouquinho). Depois disso, cada mudança que eu percebia no corpo era um gás para eu querer me dedicar mais.

Fernando Moreno: Vamos combinar, ser mãe e atleta ao mesmo tempo é um superpoder! Como você faz para dar conta de tudo sem pirar?

Bia Amorim: É realmente desafiador! Quando eu comecei a treinar visando mudar o que me desagradava no meu corpo, meu filho tinha por volta de 2 anos. Desde então, ele vê que em casa nossos alimentos são os mais saudáveis possíveis (ele com 3 anos já pedia para eu cozinhar ovos para o lanche dele). Ser mãe não impede de ter uma rotina saudável. O maior desafio era o tempo para ir à academia, à época eu só conseguia enquanto ele estava na escola. Mas quando a gente quer, a gente arruma um jeito! Hoje meu filho joga futebol, tem uma alimentação saudável sem eu precisar forçá-lo, e nós dois nos incentivamos no esporte. Ele adora quando digo que nós somos atletas.

Fernando Moreno: Qual foi a maior "roubada" que você já se meteu tentando conciliar filhos, treinos e vida pessoal?

Bia Amorim: Relacionamentos! Sou divorciada há um tempo e incluir alguém nessa rotina louca é difícil. Acaba que não sobra tempo para dar atenção a outra pessoa. Essa é uma parte bem complicada.

Fernando Moreno: Redes sociais: amigas ou vilãs? Como você lida com essa exposição e pressão para estar sempre em forma?

Bia Amorim: A rede social, na verdade, é uma aliada! Porque você se sente na obrigação de "dar o exemplo" para que outras pessoas se motivem também. E isso contribui para que o foco seja ainda maior.

Fernando Moreno: Se você pudesse escolher só um tipo de treino para o resto da vida, qual seria o seu queridinho?

Bia Amorim: Ah, eu ficaria com o cardio!

Fernando Moreno: Você é mais do tipo que segue à risca a dieta ou se permite aquele chocalinho de vez em quando sem culpa?

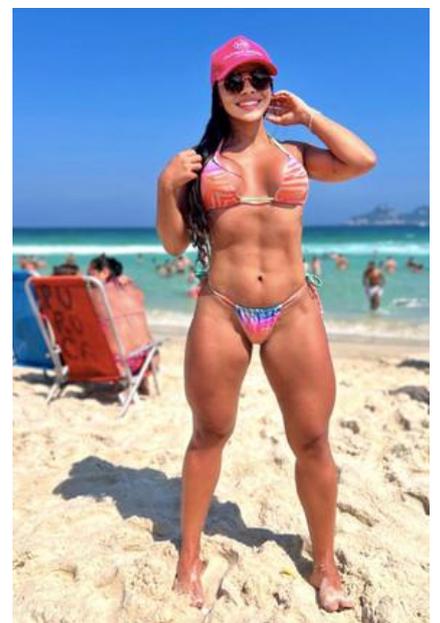
Bia Amorim: Eu defendo uma matemática simples e funcional: métrica 70/30. Se você come certo de segunda a sexta-feira, um deslize no sábado e domingo não vai te prejudicar tanto assim! Mas isso só vale se o atleta não estiver em preparação, haha.

Fernando Moreno: Nos dias em que o sofá parece te abraçar e dizer "fica aqui", o que você faz para se levantar e treinar?

Bia Amorim: Minha rotina é agitada, e treinar para mim é uma obrigação como ir ao trabalho! Então, se não tem desculpa para o chefe, também não tem desculpa para o treino. Faça mesmo sem vontade!

Fernando Moreno: Já teve um momento em que pensou: "Chega, vou largar tudo!"? Como você superou essa vibe?

Bia Amorim: Graças a Deus, nunca cheguei a esse ponto. Mas já precisei desacelerar, respeitei o momento, descansei e só depois, quando estava melhor, retomei.



Fernando Moreno: Seu filho te acompanha nos treinos ou só fica te zoando enquanto você sua a camisa?

Bia Amorim: Acompanha! Inclusive, ele já perguntou com quantos anos ele pode ir à academia também.

Fernando Moreno: Tem algum mito sobre ser mãe fitness que você acha que está na hora de desmistificar de vez?

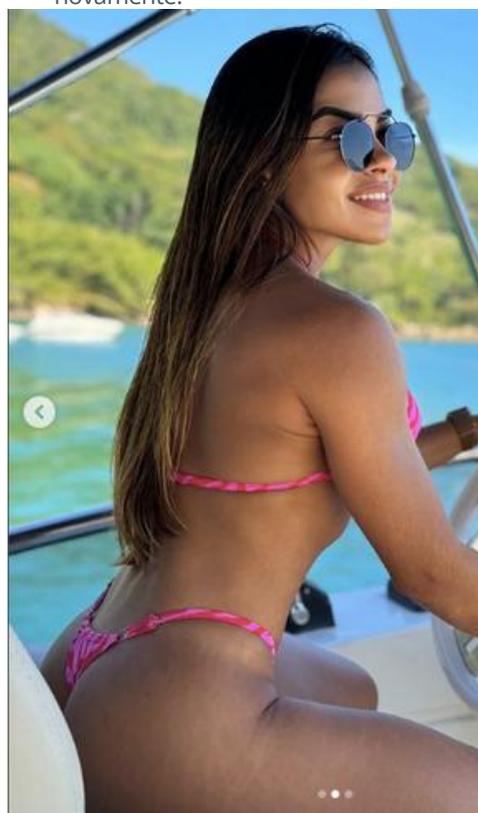
Bia Amorim: A parte do "eu não tenho tempo". As mulheres precisam se priorizar, independentemente de serem mães, porque serão mães para sempre! Vão dar essa desculpa até quando? Se organizar direitinho dá para tirar 2 horinhas no dia, sim! Priorize-se.

Fernando Moreno: Depois de uma noite mal dormida, como você consegue energia para treinar? Qual é o segredo desse milagre?

Bia Amorim: É difícil! Dependendo do motivo da insônia, arrumo energia na marra. Por exemplo, se eu dormi mal por ansiedade, vou treinar assim mesmo, porque não é um cansaço físico, é mental. Se permitirmos, isso vira um ciclo sem fim. Prefiro ignorar o cansaço e ir treinar.

Fernando Moreno: Qual foi a maior transformação que você percebeu em você mesma desde que começou a treinar, tanto no corpo quanto na mente?

Bia Amorim: A maior evolução foi na mente! Aprender a dominar as próprias vontades, se auto desafiar e encorajar, eu aprendi com os treinos. Quanto maior era o estresse no trabalho, mais eu queria "descarregar" no treino. Com isso, os resultados no corpo começaram a aparecer. O físico demora a mostrar resultado, e muita gente desiste antes. Mas, se a atividade faz bem para a mente, continue! Logo você verá os resultados no corpo.



Fernando Moreno: Rola uma competição amigável entre amigas ou na família para ver quem é o mais fitness, ou o pessoal só te incentiva de boa?

Bia Amorim: Não, acredito que não. Nós nos apoiamos muito. Agora minha mãe está nessa vida também. Aos poucos, vamos influenciando mais pessoas. O retorno é muito mais de carinho do que qualquer outra coisa.

Fernando Moreno: Qual é a sua próxima meta? Algum desafio fitness no horizonte?

Bia Amorim: Estamos no início de um novo caminho, agora como atleta. Pretendo continuar nesse percurso (não sei até quando), mas gostei tanto que decidi seguir e me dedicar para subir aos poucos novamente.





PUMP

FITNESS MAGAZINE

FOLLOW 