

DESAFIO 90 — A VIRADA DE CHAVE

90 dias. 3 etapas. Uma nova versão de você.

2026 já está chegando ao fim. E você quer chegar em 2027 do mesmo jeito?

Se a resposta for não, não espere janeiro. Não espere a segunda-feira. Não espere o momento perfeito.

A hora é agora. A sua virada de chave começa aqui.

O Desafio 90 — A Virada de Chave é uma jornada de 90 dias criada para desenvolver disciplina, constância e hábitos mais saudáveis, trabalhando corpo, mente, alimentação, treino, performance e rotina.

Durante os 90 dias, você passará por 3 etapas, cada uma com uma proposta diferente, avançando gradualmente até construir uma rotina mais equilibrada e sustentável.

ETAPA 1 — ACORDA

21 de setembro a 21 de outubro

O primeiro passo é despertar. Sair do automático, reconhecer o que precisa mudar e começar a construir novos hábitos.

ETAPA 2 — AVANÇA

21 de outubro a 21 de novembro

Depois de despertar, é hora de avançar. Aumentar o nível de disciplina, fortalecer os hábitos e buscar evolução.

ETAPA 3 — SUSTENTA

21 de novembro a 21 de dezembro

A última etapa é sobre consolidar. Aprender a sustentar aquilo que foi construído durante a jornada e levar esses hábitos para além dos 90 dias.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NO DESAFIO?

Durante os 90 dias, você terá acesso a conteúdos, desafios, orientações e experiências voltadas para:

 **DIETA** — estratégias e orientações para melhorar sua alimentação e criar mais disciplina alimentar.

 **TREINO** — orientação e conteúdos relacionados à prática de atividade física e à construção de uma rotina de treinos.

 PERFORMANCE — conteúdos para ajudar você a evoluir seu desempenho, respeitando seu nível e seus objetivos.

 MENTE E DISCIPLINA — desenvolvimento de hábitos, organização da rotina, constância e autocuidado.

 ROTINA E RECUPERAÇÃO — hábitos que contribuem para uma vida mais equilibrada e para uma melhor recuperação.

 COMUNIDADE — troca de experiências, desafios e motivação junto com outras pessoas que também decidiram mudar.

Você também terá acesso a dicas, materiais e links confiáveis, além de orientações de profissionais relacionados à nutrição e à educação física.

 AO FINAL DOS 90 DIAS

Todos os participantes que concluírem o desafio receberão:

 Brasão de Desafio Completo

 Certificado de Participação no Desafio 90

Porque completar 90 dias não é apenas chegar ao fim.

É provar para você mesmo que você foi capaz de começar, avançar e sustentar.

 INVESTIMENTO

R\$ 90,00 pelo desafio completo.

O investimento é feito em pagamento único e garante a participação nos 90 dias completos.

Isso representa apenas R\$ 1 por dia para investir em você, na sua disciplina, nos seus hábitos e na sua transformação.

 DESAFIO 90 — A VIRADA DE CHAVE

ACORDA. AVANÇA. SUSTENTA.

90 dias. Uma decisão. Uma nova versão de você.

Responsável

Nice Barros – 77 99942 0746