

BNEW21

by **MTC** TRANSFORMATION

CONSTRUINDO MELHORES
HÁBITOS

Guia para os
PARTICIPANTES

ÍNDICE

EXPECTATIVAS 3

PREMIOS 4

FOTOS 5

MOTICACÃO 8

OBJECTIVOS 9

EXPECTATIVAS

Já te comprometeste contigo e agora o que se segue??

O QUE ESPERAR?

O que pode acontecer em 3 semanas? Perder um pouco de gordura? Ganhar alguma massa muscular? Melhorar a tua resistência? Começar a estabelecer novos hábitos? Podem acontecer muitas coisas neste curto período de tempo, mas o ingrediente principal será a DISCIPLINA! Sem ela não chegaremos longe, assim compromete-te a dar ao teu corpo as melhores três semanas para que celebremos os melhores resultados possíveis!

O QUE ESPERAR DO TEU COACH?

O teu coach estará sempre disponível para responder a todas as perguntas ou dúvidas que possas ter. Fala com ele sempre que precisares. Neste documento tens disponíveis todos os passos a seguir e o que precisas, mas, se ao lê-lo, alguma coisa não for totalmente clara, POR FAVOR fala com o teu COACH.

Envolve-te! Aproveita o Canal do Telegram. A informação que vais receber através dele é muito valiosa e vai ajudar-te a tomar melhores decisões sobre o teu bem-estar. Lembra-te que a informação é poder. Além disso, é uma ferramenta incrível para manter a motivação alta. Também terás o chat de partilha, onde poderás receber e partilhar ideias ótimas de refeições e dúvidas que possam surgir! Estarás em contacto com outros participantes que estão no mesmo caminho que tu e a atravessar os mesmos desafios. Ninguém quer fazer isto sozinho, por isso aproveita todos os recursos que colocamos à tua disposição para que alcances os teus objetivos. Podes partilhar fotos das tuas refeições no chat, o teu progresso, o exercício físico. Desta forma contarás com o apoio de toda a comunidade para ajudar-te com qualquer ajuste que devas fazer e animar-te sempre para que alcances a tua melhor versão. Partilhando o teu percurso estarás a ajudar e inspirar outros participantes!

O QUE ESPERAMOS DE TI?

Terás tudo o que precisas para alcançar os teus objetivos e o resultado que procuras. Mas lembra-te, deves fazer a tua parte. SÃO SÓ 21 DIAS, cada um conta e é muito importante. A tua disciplina e compromisso serão as chaves! Se dás o teu melhor, no final terás a recompensa e quanto mais empenho agregues, mais valorizarás os teus resultados. O teu Coach estará a uma mensagem de distância e terás muitas dicas dele enquanto te adaptas ao teu novo estilo de vida. Também gostávamos que toda a gente saiba o incrível que estás a fazer. Acreditamos que no início possas sentir alguma vergonha, mas confia em nós quando te dizemos que uma vez que comeces a ter resultados e comeces a gostar mais do teu corpo, não vais conseguir ficar em silêncio. Ganha a confiança de partilhares no chat os teus desafios e conquistas. Isso vai inspirar outros no seu processo e será maravilhosa a sensação de ajudar outros através do teu progresso.

PRÉMIOS A GANHAR

REQUISITOS

Os vencedores do Desafio têm que fazer um vídeo com o seu testemunho. O teu coach dará instruções para te ajudar no vídeo. Deve durar aproximadamente um minuto e o objetivo é contares a tua experiência e resultados físicos alcançados durante o desafio.

Para reclamar o prémio, deve apresentar o comprovativo de pagamento da compra dos produtos, respeitando as quantidades mínimas exigidas (75 P.V.) O seu treinador pode ajudá-lo a apresentar este comprovativo. As fotos antes e depois não são obrigatórias para participar no desafio, mas DEVEM ser apresentadas para concorrer ao prémio.

Estes documentos devem ser enviados diretamente ao seu coach no prazo de 5 dias após o anúncio dos vencedores. Se estes requisitos não forem enviados no prazo previsto, o prémio será considerado perdido e será atribuído ao segundo classificado.

Os vencedores serão escolhidos por treinadores especialmente seleccionados. Estes seleccionarão as melhores transformações pessoais, que podem incluir controlo de peso, ganho de massa muscular ou aumento da tonicidade e definição.

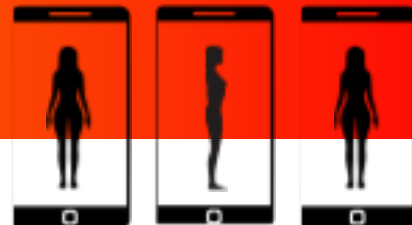
Não apoiamos nem encorajamos quaisquer métodos de dieta extremos ou pouco saudáveis que possam pôr em perigo a saúde dos participantes. Qualquer participante que pratique métodos perigosos que possam pôr em risco a sua saúde e bem-estar será imediatamente desqualificado e excluído do concurso.

PREMIOS

Os prémios serão anunciados no início do desafio.

FOTOS DE RESULTADOS

COMO E PORQUÊ REGISTRÁ-LAS?



PORQUÊ?

As fotos do antes e depois são um requisito indispensável para competir pelos prêmios do desafio de transformação pessoal. Garante que segues as seguintes recomendações para evitar a desclassificação. Para além disso, podes arrepender-te, no futuro por não registares as fotos do antes e depois. ACREDITA! Sabemos que neste momento até podes sentir alguma vergonha, mas valerá muito a pena porque te vão mostrar a tua evolução REAL. Às vezes o peso corporal pode não revelar o que já evoluíste, mas como te fica a tua roupa e o que vês no espelho sempre dizem a verdade. Registrar esse momento do antes do desafio numa imagem vai dar-te um bom começo com o qual vais poder comparar e sentires-te orgulhos@ do processo.

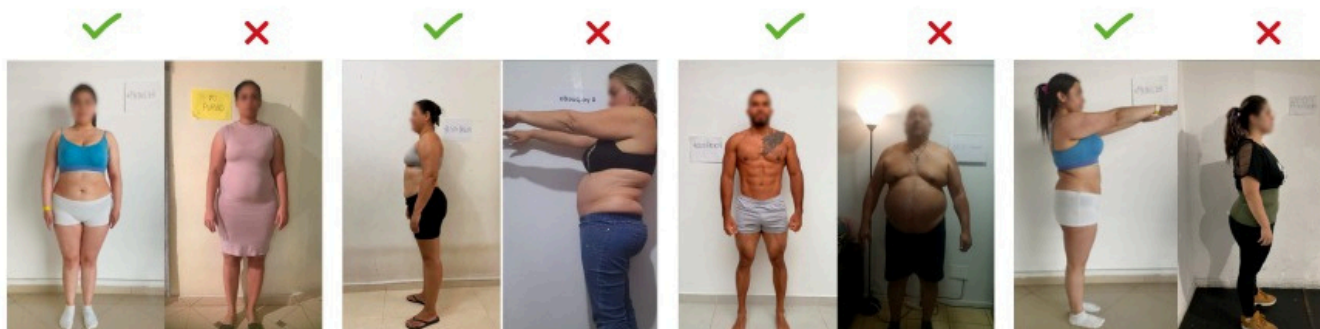
COMMENT PRENDRE LES PHOTOS ?

🚨 LA palavra chave ou #hashtag será disponibilizada no canal no dia anterior ao dia 1 do Desafio.

🚨 Esta palavra chave ou #hashtag pode ser impressa ou manuscrita numa folha de papel branca com marcador preto, depois deves colá-la na parede com fita-cola. É importante que a folha esteja visível e seja legível nas fotos do antes e do depois.

🚨 No dia 21 do desafio, enviaremos no canal uma nova palavra chave ou #hashtag que usarás para as fotos do depois. Tira as fotos do depois com esta nova palavra chave ou #hashtag da mesma forma: folha de papel colada com fita cola na parede. ISTO FAZ-SE PARA GARANTIR QUE TODOS OS PARTICIPANTES TIRAM AS FOTOGRAFIAS NO MESMO PERÍODO DE TEMPO.

🚨 Não vale forçar a barriga nas fotos do antes nem contraí-la nas fotos do depois. Isso será motivo para desclassificação.



FOTOS DE RESULTADOS

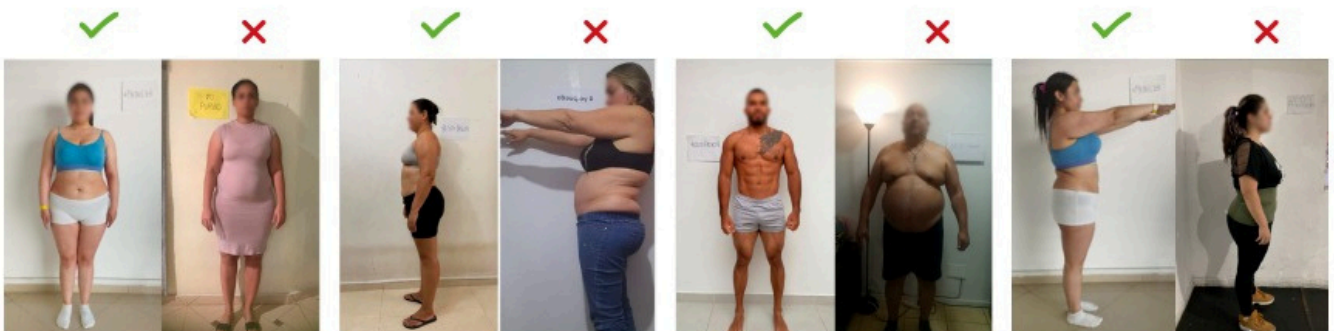
COMO E PORQUÊ REGISTRÁ-LAS?



- ⚠ A posição e forma de utilizar a roupa deve ser a mesma nas fotos do antes e do depois. Se nas fotos do depois usas a roupa numa posição ou linha do corpo diferente, manipulas o resultado e isso será motivo de desclassificação.
- ⚠ Envia todas as fotos individualmente e sem editar ao teu coach para que ele se encarregue de gerar a montagem no final do desafio.
- ⚠ Qualquer participante que altere ou edite de alguma maneira as suas fotos do antes e depois será desclassificado de imediato e não se permitirá que ele volte a estar em qualquer desafio no futuro.

TODAS ESTAS INDICAÇÕES SÃO OBRIGATÓRIAS PARA PODERES ASPIRAR A SER UM DOS VENCEDORES.

- Tirar as fotos do antes e depois no mesmo lugar e com a mesma postura.
- Usar a mesma roupa nas fotos do antes e depois. As mulheres devem usar calções e top desportivo ou um bikini. Os homens calções desportivos e sem camisa ou t-shirt.
- Posição e forma de utilizar a roupa igual nas fotos e vídeos do antes e depois.
- Não forces a barriga para fora nas fotos do antes.
- No momento de tirar as fotos recomenda-se que a parede de fundo e o espaço envolvente esteja o mais limpo possível (sem móveis ou adereços) e colar na parede de fundo, a folha de papel onde está claramente visível a palavra chave ou #hashtag.
- Assegura-te de que as fotos sejam tiradas de corpo inteiro.

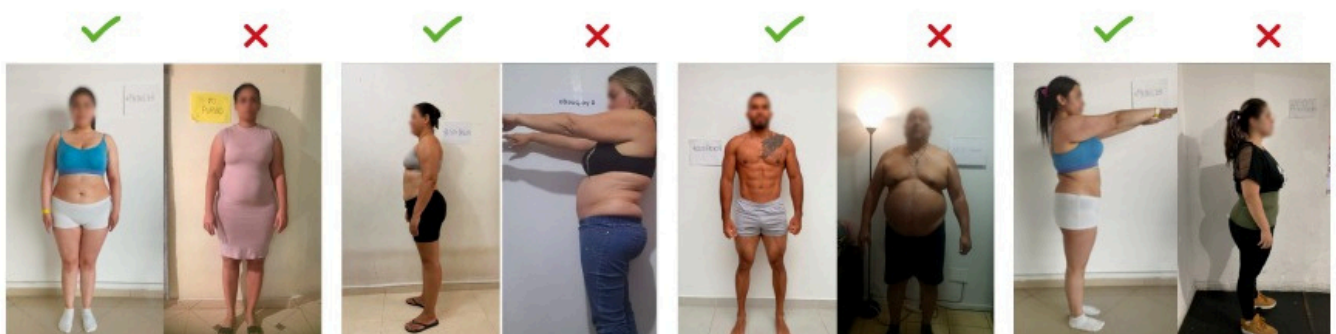


FOTOS DE RESULTADOS

COMO E PORQUÊ REGISTRÁ-LAS?



- Tirar 3 fotos (frente, lado e costas).
- Deixa os teus braços caídos naturalmente ao longo do teu corpo.
- Mantém os pés juntos e mantém-te direito.
- Tirar as fotos com o mesmo ângulo, contra um fundo neutro e com uma boa iluminação.



MOTIVAÇÃO

ESTABELECE OBJETIVOS, TORNA-OS PÚBLICOS E DEFINE RECOMPENSAS AO ALCANÇÁ-LOS.

O começo é difícil, especialmente quando se trata da transformação pessoal. Começar a mudar os nossos hábitos, crenças e perspectivas pode parecer muito pesado e desafiante. No entanto, também é nestes momentos iniciais que encontramos a oportunidade de crescer e convertermo-nos na melhor versão de nós mesmos. Quando decidimos iniciar um processo de transformação pessoal, enfrentamos resistência interna e externa. Os nossos próprios padrões enraizados e a comodidade do conhecido podem dificultar a mudança. Para além disso, aqueles que nos rodeiam podem questionar a nossa decisão e não entender as nossas motivações. É nestes momentos de dificuldade que necessitamos de nos lembrar da nossa determinação e motivação inicial. Devemos estar dispostos a enfrentar os obstáculos e superar nossas próprias limitações. Aprendemos a desafiar os nossos medos e a sair da nossa zona de conforto, porque sabemos que só aí é onde se encontra o verdadeiro crescimento. O caminho da transformação pessoal também implica enfrentar nossos próprios erros e defeitos. Podemos cometer erros e experimentar momentos de retrocesso, mas é importante não desanimar. Cada erro é uma oportunidade para aprender e crescer. A paciência e a compaixão por nós mesmos são fundamentais neste processo. À medida que avançamos na nossa transformação pessoal, também descobrimos novas perspetivas e possibilidades. Começamos a ver o mundo de maneira diferente e damos conta de que temos o poder de moldar as nossas vidas de acordo com nossos valores e metas. Convertemo-nos em líderes da nossa própria viagem de transformação. Mesmo se o início possa ser difícil, o resultado final da transformação pessoal é verdadeiramente gratificante. À medida que nos afastamos de velhas limitações e abraçamos novas formas de ser, experimentamos uma maior autenticidade e plenitude nas nossas vidas. Convertemo-nos em pessoas mais conscientes, resilientes e capazes de enfrentar os desafios com confiança. Então, se estás no começo do teu próprio processo de transformação pessoal, os desafios que enfrentas fazem parte do caminho. Abraça a dificuldade como uma oportunidade para crescer e confia em cada passo que dás, isso aproxima-te da pessoa que queres ser. Isto requer valentia e perseverança, mas os resultados são incomparáveis. Vai em frente, estás no caminho para uma versão melhor e mais completa de ti mesmo! E lembra-te que nós estamos aqui para te ajudar.

ESTABELECE METAS

UM CAMINHO PARA A TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

A transformação pessoal começa com a vontade de crescer, mudar e converteres-te na tua melhor versão. E uma das ferramentas mais poderosas para alcançá-la é estabelecer metas claras e significativas. Quando nos colocamos metas, traçamos um caminho para os nossos desejos e aspirações mais profundos. Estas metas atuam como faróis que nos guiam e nos mantêm focados no processo de transformação. Trazem-nos direção e propósito, e motivam-nos a dar passos concretos para o nosso crescimento. Ao estabelecer metas para a transformação pessoal, é importante que sejam específicas e mensuráveis. Em vez de dizer "quero ser mais saudável", podes estabelecer uma meta como "correr 5 quilómetros sem parar dentro dos próximos três meses". Isto permite que a meta seja clara tangível e dá-te a oportunidade de monitorizar o teu progresso. Para além disso, as metas devem ser realistas e alcançáveis. É importante desafiarmo-nos a nós mesmos, mas também devemos ser conscientes das nossas limitações e do tempo e dos recursos disponíveis. Estabelecer metas demasiado inalcançáveis pode gerar frustração e desmotivação, enquanto que metas realistas permitem-nos avançar de maneira constante e experimentar conquistas. Um aspecto essencial para alcançar a transformação pessoal através das metas é decompô-las em passos mais pequenos e fáceis de gerir. Isto permite-nos criar um plano de ação claro e ajuda-nos a mantermo-nos focados no presente. Ao alcançar cada pequeno marco, sentimo-nos motivados e reforçados para seguir em frente até à meta final. Além disso, é fundamental estabelecer metas que estejam alinhadas com os nossos valores e propósitos de vida. Refletir sobre o que realmente nos importa e o que queremos alcançar ajuda-nos a estabelecer metas que sejam significativas e satisfatórias. Isto impulsiona-nos a comprometermo-nos plenamente com o processo de transformação e dá-nos um sentido de propósito mais profundo. Não podemos esquecer a importância da autocompaixão e a celebração no caminho para as nossas metas de transformação pessoal. À medida que avançamos, é possível que enfrentemos desafios e experimentemos alguns reveses. Nesses momentos, é fundamental lembrarmo-nos a nós mesmos que somos humanos e que os erros e contratempos são parte do processo. Devemos ser amáveis e compassivos connosco próprios e utilizá-los como oportunidades de aprendizagem. Em resumo, estabelecer metas é essencial no caminho para a transformação pessoal. Proporciona-nos direção, propósito e motivação. Ao definir metas claras, realistas e significativas, divide-as em etapas alcançáveis e alinhadas com os teus valores. Estabelece metas e começa o teu caminho para a tua transformação pessoal hoje mesmo!