



ANDREIA CARDOSO FITNESS

COMEÇA AQUI

Um guia simples para encontrares o apoio certo para ti.

TREINO • ALIMENTAÇÃO • SAÚDE • AUTONOMIA



Diferentes mulheres. Diferentes caminhos.

O ponto de partida não tem de ser igual para todas - mas deve fazer sentido para ti.

01

Ciência com contexto

Treino, alimentação e estilo de vida apoiados em conhecimento atualizado, mas aplicados à tua realidade.

02

Saúde que se sente

Força, postura, energia, confiança e longevidade física - não apenas um número na balança.

03

Estrutura sem extremos

Métodos claros, progressivos e sustentáveis para saíres do improviso sem transformar o fitness numa segunda profissão.

04

Autonomia com direção

O objetivo não é dependeres eternamente de um plano: é aprenderes a compreender e conduzir o teu processo.

Em todos os serviços, a intenção é a mesma:

dar-te ferramentas para construíres resultados reais, respeitando a fase de vida em que estás.

ESCOLHE PELO QUE PRECISAS



Qual é o teu ponto de entrada?

Não existe uma opção superior. Existe a estratégia certa para a tua necessidade atual.

Quero um plano simples e autónomo

AC MOVE

4 semanas • treino + alimentação

Quero transformar hábitos com apoio de grupo

H.E.R.

Turmas • método • evolução

Quero acompanhamento totalmente individual

ONE-TO-ONE

Personalização • proximidade • ajustes

Quero reeducar e fortalecer o core

CORE 360º

Respiração • core • pavimento pélvico

Preciso de clareza profissional pontual

CONSULTORIA

Análise • orientação • próximos passos

Continuas com dúvidas?

Fala comigo. Ajudo-te a escolher sem pressão e sem tentares caber num serviço que não foi pensado para o teu momento.

ONE-TO-ONE

Uma análise profunda da aluna. Um processo construído à tua medida.

O que encontras

- História, necessidades, sintomas, análises, rotina e objetivos considerados em conjunto.
- Avaliação postural, hábitos alimentares, atividade física e estilo de vida.
- Periodização individual de treino, em casa ou no ginásio, com ajustes sempre que necessário.
- Alimentação e suplementação individualizadas quando indicadas.
- Reavaliações, feedback detalhado e acompanhamento contínuo.



IDEAL PARA TI SE...

Ideal para ti se queres um processo acompanhado ao detalhe, tens necessidades específicas ou não queres caminhar sozinha.

IMPORTANTE

Mais do que entregar planos, ensino-te a compreender o processo para construíres autonomia e resultados sustentáveis.



Muito mais do que treino e alimentação

Um exame global da aluna, com decisões individualizadas e ajustadas à evolução.

1

AVALIAÇÃO POSTURAL

Identifica desvios, encurtamentos, limitações, dores e pontos fracos. Orienta o trabalho de mobilidade, flexibilidade, core e pavimento pélvico.

2

HISTÓRIA E CONTEXTO

Hábitos alimentares, atividade física, estilo de vida, sintomas, histórico de saúde, análises e necessidades atuais.

3

PERIODIZAÇÃO DO TREINO

Musculação, mobilidade e alongamentos para casa ou ginásio, com progressão e reestruturação perante lesão, cirurgia, gravidez ou pós-parto.

4

ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

Estratégia concretizável e variada, orientada para saúde, vitalidade, composição corporal e longevidade; suplementação apenas quando necessária.

5

ACOMPANHAMENTO CONTÍNUO

Videochamada inicial, revisões regulares, objetivos claros, análise de fotos, medidas e vídeos, feedback detalhado e ajustes específicos.

DURAÇÃO E INVESTIMENTO ATUAL

12 semanas - 360€ | 24 semanas - 680€ | possibilidade de renovação

AC MOVE

Direção clara. Simples. Autônoma. Eficaz.

O que encontras

- Plano completo com duração de 4 semanas.
- Treino estruturado para 3 a 6 dias, em casa ou no ginásio.
- Demonstração dos exercícios e orientação de progressão.
- Sugestão alimentar flexível, com opções e substituições.
- Sem subscrição, fidelização ou obrigação de continuidade.



IDEAL PARA TI SE...

Ideal para quem quer deixar de improvisar, regressar à rotina ou experimentar uma estrutura antes de assumir acompanhamento.

IMPORTANTE

Não inclui avaliações, reavaliações ou acompanhamento individualizado. Investimento atual: 39€ por edição.

H.E.R.

Hábitos • Evolução • Resultados

O que encontras

- Programa estruturado para transformação corporal e construção de hábitos.
- Treinos com foco em força, postura e evolução.
- Estrutura alimentar flexível e ferramentas para definires uma base adequada.
- Conteúdos educativos sobre corpo feminino, metabolismo, hábitos e mentalidade.
- Ambiente de grupo com orientação, motivação e liberdade.



IDEAL PARA TI SE...

Ideal para quem quer método, comunidade e um processo mais completo, sem necessitar da individualização do One-to-One.

IMPORTANTE

Turmas com datas a anunciar. As vagas abrem apenas em períodos específicos, são limitadas e o valor é definido por edição.

CORE 360º

Respirar. Reeducar. Fortalecer.

O que encontras

- Aprendizagem da respiração e do vácuo com segurança.
- Método de automassagem e hipopressivos.
- Progressão em quatro fases para reabilitar e fortalecer o core.
- Trabalho da linha de cintura, pavimento pélvico, postura e função abdominal.
- Bónus dedicado à saúde gastrointestinal e vários treinos em tempo real.



IDEAL PARA TI SE...

Ideal para quem procura um core funcional, maior consciência corporal e uma base sólida para qualquer fase de treino ou da vida.

IMPORTANTE

Resultados visuais podem surgir cedo; os benefícios consistentes dependem da prática regular e do contexto individual. Investimento atual: 49€.



CONSULTA DE ESTILO DE VIDA

Uma sessão individual para transformar dúvidas dispersas num caminho claro.

01

Analisar

Queixas, objetivos, hábitos alimentares, atividade física, histórico de saúde e contexto de vida.

02

Orientar

Prioridades, mudanças possíveis, análises relevantes e suplementação individualizada quando necessária.

03

Decidir

Perceber o que faz sentido fazer agora, sem assumir um plano estruturado ou acompanhamento contínuo.

04

Retomar

Podes marcar uma nova consulta quando voltares a precisar de clareza ou de rever a estratégia.

É para ti se...

queres orientação personalizada sobre atividade física, alimentação, gestão de stress e estilo de vida, sem mergulhar num plano estruturado. Seguimento flexível, mediante marcação. Valor atual: 65€/hora.

SEM HIERARQUIAS



Três estratégias. Três necessidades.

AC Move, H.E.R. e One-to-One trabalham na mesma direção, com diferentes níveis de autonomia e suporte.

AC MOVE

AUTÓNOMO

Quero uma estrutura pronta e liberdade total para aplicar ao meu ritmo.

DURAÇÃO

4 semanas • 39€

ESTRUTURA

Plano pronto

SUORTE

Sem feedback individual

H.E.R.

EM GRUPO

Quero método, aprendizagem e o impulso de uma turma.

DURAÇÃO

Por edição

ESTRUTURA

Estrutura guiada

SUORTE

Apoio em comunidade

ONE-TO-ONE

INDIVIDUAL

Quero que tudo seja estudado, acompanhado e ajustado a mim.

DURAÇÃO

12 sem. 360€ | 24 sem. 680€

ESTRUTURA

100% personalizado

SUORTE

Suporte próximo

O serviço certo é aquele que consegues usar.

Podes começar de forma autónoma, entrar numa turma ou escolher acompanhamento individual. O importante é haver direção.



Como avançar

Os valores apresentados estão em vigor nesta edição e podem mudar com atualizações ou campanhas. Confirma sempre a informação atual no site.

1

EXPLORA

Lê este guia e identifica a opção mais próxima do que precisas.

2

CONFIRMA

Consulta o site para programas disponíveis, novas edições e condições atuais.

3

FALA COMIGO

Se estiveres indecisa, envia mensagem. Eu ajudo-te a escolher sem pressão.

4

COMEÇA

Após inscrição ou confirmação da vaga, recebes as orientações de acesso e próximos passos.

Nota sobre vagas e turmas

O H.E.R. e outras turmas não têm uma data fixa de entrada. As inscrições abrem por edição, por períodos limitados. Se surgir uma vaga adequada para ti, agarra esse momento.



Condições essenciais

Para que o processo seja sério, organizado e respeite o tempo e a responsabilidade de ambas.

REAVALIAÇÕES

Devem ser enviadas na data combinada. Os ajustes são normalmente entregues até 48 horas depois; envios fora da data podem exigir mais tempo.

PAGAMENTO E INÍCIO

O pagamento do One-to-One é realizado na totalidade no início. Após confirmação, é enviado o questionário; depois de recebido, os protocolos são preparados até 7 dias.

DESISTÊNCIA

Reembolso total apenas na primeira semana e antes de iniciado qualquer estudo. Se o trabalho já tiver começado, o valor depende do trabalho desenvolvido e pode incluir caução de 60€. Fora desse período não há reembolso.

INFORMAÇÃO E SEGURANÇA

Os planos baseiam-se nos dados fornecidos pela cliente. A execução correta dos exercícios e a comunicação transparente de sintomas, limitações e mudanças são essenciais.

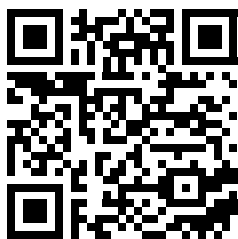
PRIVACIDADE E DIREITOS

Os planos são pessoais e intransmissíveis. É proibida a sua cópia, venda ou distribuição. Fotografias de progresso só serão usadas respeitando a identidade e a autorização da cliente.

Acredito que consigo ajudar-te - mas o requisito essencial é queres participar ativamente na tua própria jornada.

O teu corpo não precisa de mais improviso. Precisa de direção.

Escolhe o teu ponto de entrada ou fala comigo para percebermos
juntas o que faz sentido para ti agora.



CONSULTA OS PROGRAMAS

andriacardosofitness.com