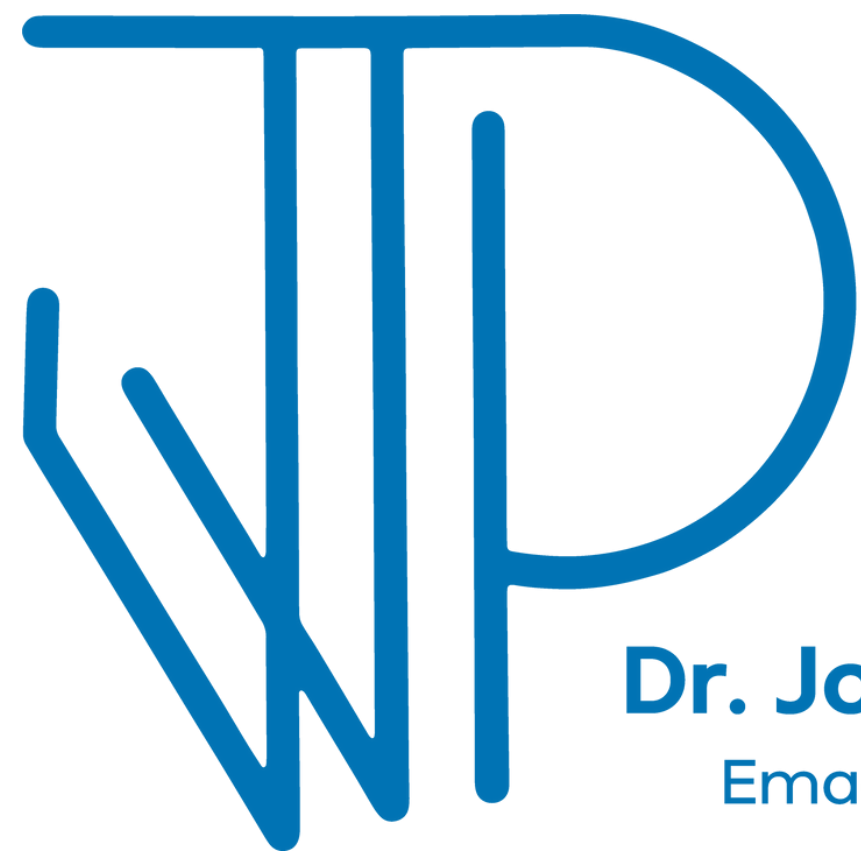
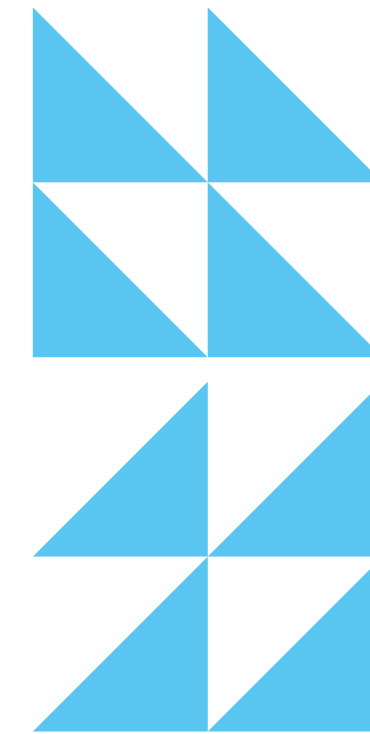


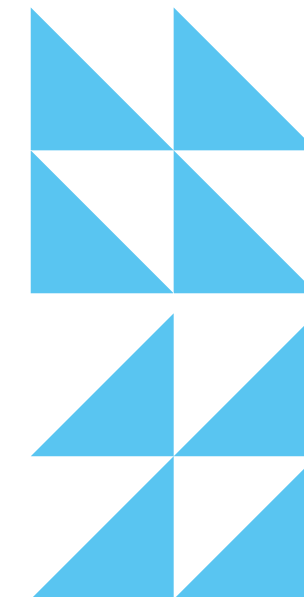
MÉTODO 720



Dr. João Vitor Percussor
Emagrecimento & Hipertrofia



INTRODUÇÃO



Esse método foi criado com intuito de um olhar como um todo. Acredito veementemente que todo o resultado é baseado em junção **interdisciplinar** entre os profissionais.

Dentro da minha equipe você encontrará um **médico, nutricionista e treinador de alta performance.**

Onde trabalhamos em conjunto para alcançar objetivo de Emagrecimento e Hipertrofia. **Em um curto prazo de tempo de apenas 3 meses .**

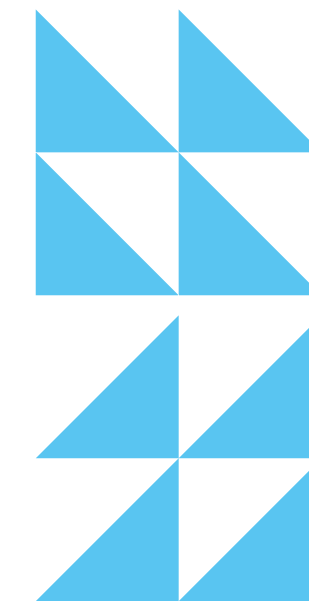
Nosso processo foi desenvolvido para **otimizar o tempo e principalmente o resultado do paciente, onde é nosso foco total.**

PILARES DO MÉTODO

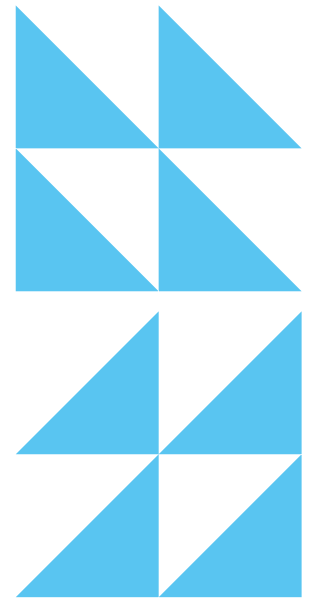
Ciência

Personalização

Performance



ESTRATÉGIA NUTRICIONAL INTELIGENTE



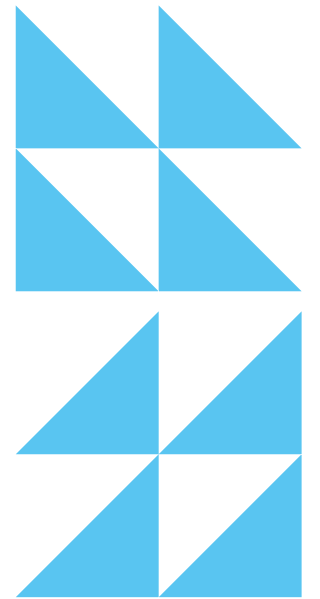
Alimentação ajustada para otimizar o metabolismo e favorecer a composição corporal.

Aplicação de estratégias como déficit calórico controlado para emagrecimento e superávit estratégico para hipertrofia.

Personalização baseada em exames e resposta individual.



TREINAMENTO DE ALTA PERFORMANCE



- Planos de treino estruturados conforme o objetivo do paciente.
- Equilíbrio entre força, resistência e hipertrofia.
- Foco na progressão contínua e prevenção de lesões.






OTIMIZAÇÃO DE ALTA PERFORMANCE

Regulação e ajuste hormonal se necessário.
Medicamentos e adaptógeno se necessário.
Prescrição de suplementos se necessário.
Estratégias e personalização.

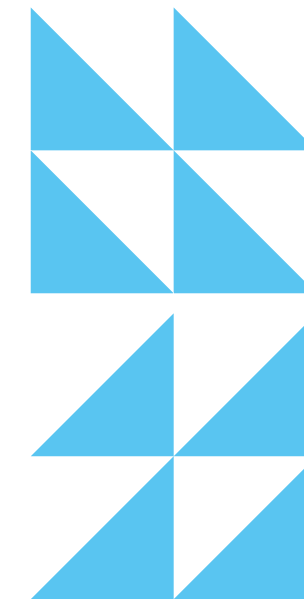




MINDSET E COMPORTAMENTO DE ALTA PERFORMANCE

- Desenvolvimento da mentalidade para disciplina e consistência.
 - Técnicas para controle do estresse, sono e recuperação.
 - Estratégias de adesão para transformar hábitos e evitar o efeito sanfona.
- 

MONITORAMENTO E AJUSTES CONSTANTES



- Acompanhamento contínuo com base em métricas e resultados.
- Uso de tecnologia e ferramentas digitais para otimizar a evolução.
- Ajustes dinâmicos conforme a resposta do paciente.



DIFERENCIAL- ACELERAÇÃO

- **Primeiro:** Você passará com a **Nutricionista**, onde será feito : Anamnese DETALHADA, Bioimpedância, Fotos. Plano Alimentar Personalizado e Solicitação de exames.
- **Segundo:** Após os resultados dos exames, será agendado sua TELECONSULTA médica.
Onde o Dr já estará com seus exames e análise feita pela nutricionista.
Sendo assim, agilizando em dar seu diagnóstico.
E conseqüentemente o médico vai analisar os dados, fazer outra anamnese, prescrição de suplementos, medicamentos e adaptógenos se necessário;



DIFERENCIAL

- **Terceiro:** Médico irá encaminhar o protocolo e diagnóstico e demais informações para os profissionais, nutricionista e treinador.
- **Quarto:** A nutricionista e o Treinador em **até 48 horas** vão entrar em contato com paciente e encaminhando o protocolo alimentar e de treino.





FOCO NO PACIENTE

Todo esse processo desenvolvido tem como FOCO o resultado em 3 meses do paciente.

Nosso diferencial dentro do método é a **aceleração**, onde o médico terá todas as informações claras, e precisas para o diagnóstico final.

E conseqüentemente o início do protocolo de emagrecimento e hipertrofia.





Dr. João Vitor Percussor

Emagrecimento & Hipertrofia

EQUIPE

Nutricionista

720

Médico



Treinador de Alta Performance

