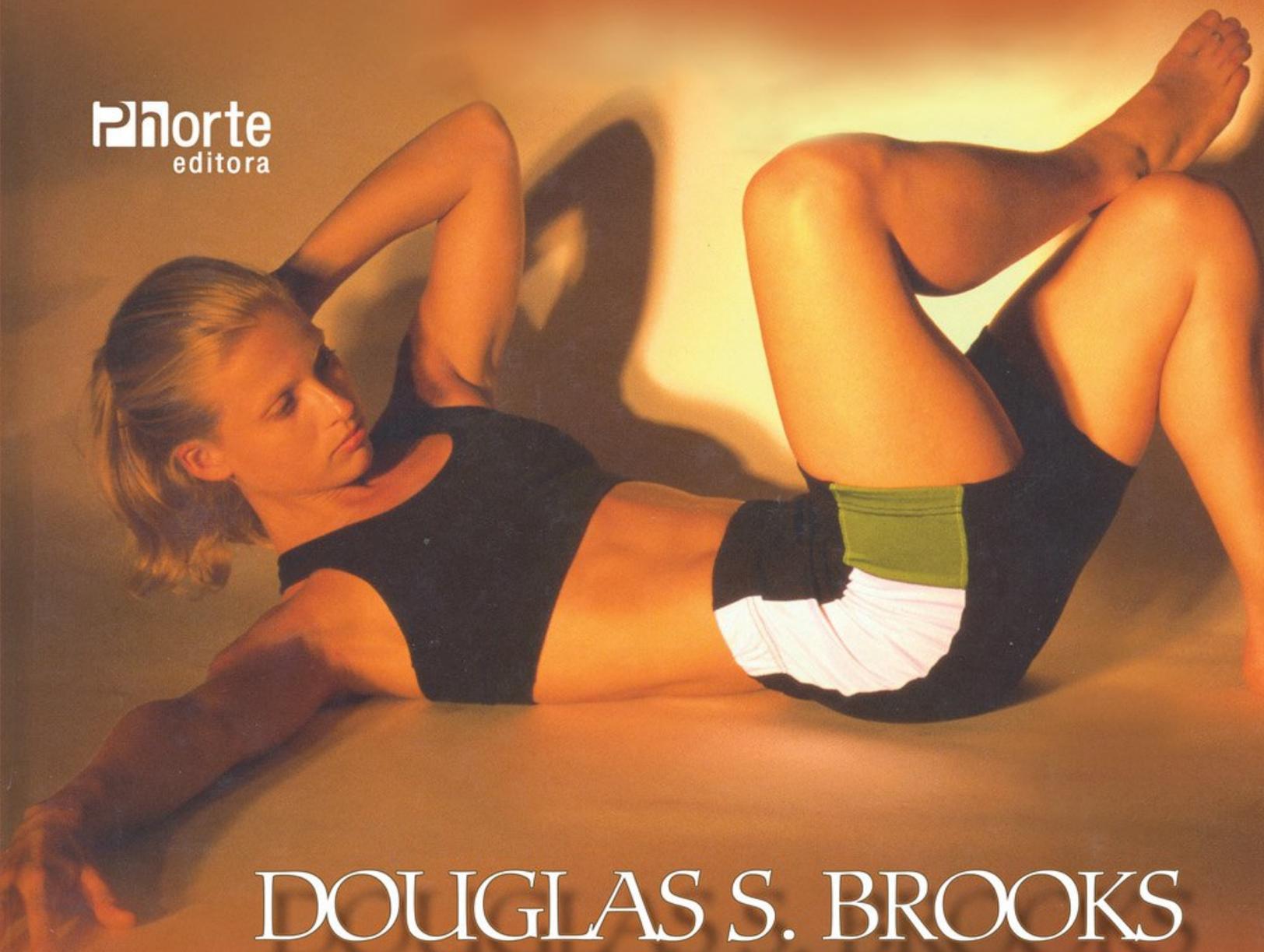


# O LIVRO COMPLETO PARA O TREINAMENTO PERSONALIZADO

**Phorte**  
editora



DOUGLAS S. BROOKS

# Resumo de O Livro Completo Para o Treinamento Personalizado

Brooks apresenta uma obra de ajuda aos personal trainers para seu desenvolvimento profissional, seja para iniciantes na área como para os mais experientes que estão em busca de novos métodos e caminhos a seguir na profissão, oferecendo recursos teóricos e práticos, além de entrevistas com diversos profissionais conceituados da área, auxiliando os profissionais a elaborarem programas que satisfaçam os objetivos dos clientes e de si mesmo, mantendo assim seu empreendimento sempre atual e próspero.

Escrita em mais de 30 capítulos, a obra tem por objetivo sanar as dúvidas e mostrar exemplos bem-sucedidos de programas de condicionamento, explicando desde como proceder no início, qual o treinamento mais adequado para determinadas situações e necessidades, o treinamento para grupos especiais, as bases e o desenvolvimento de programas de condicionamento, e muito mais, para melhorar sua profissão ou transformá-la em um negócio de sucesso.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)