

Pernutri

Treino & Nutrição

Boas-vindas à PerNutri.

Unimos nutrição, treinamento personalizado e avaliação física para criar estratégias individualizadas, respeitando sua rotina, suas necessidades e seus objetivos.

Atendimento Presencial • Online • Corporativo

Nutrição | Personal Training | Avaliação Física | Preparatório TAF





Nossa missão

Promover saúde, qualidade de vida e performance por meio da integração entre nutrição, treinamento personalizado e avaliação física, oferecendo um acompanhamento humanizado e baseado em evidências.



Quem somos?

A PerNutri integra Nutrição, Treinamento Personalizado e Avaliação Física em um método de acompanhamento individualizado. Nosso compromisso é desenvolver estratégias baseadas em evidências científicas para promover saúde, performance e qualidade de vida com resultados sustentáveis.

Nossa visão

Ser referência em treinamento físico, nutrição e avaliação corporal, reconhecida pela excelência técnica, inovação e compromisso com resultados duradouros.



Método Pernutri 360°

Um processo estruturado que acompanha você desde a avaliação inicial até a conquista de resultados sustentáveis.



Avaliar → Planejar → Executar → Evoluir

- ① Avaliação Inicial
- ↓
- ② Diagnóstico Completo
- ↓
- ③ Planejamento Personalizado
- ↓
- ④ Execução
- ↓
- ⑤ Acompanhamento
- ↓
- ⑥ Reavaliação
- ↓
- ⑦ Resultados Sustentáveis

Atendimento Nutricional

Acompanhamento nutricional personalizado, baseado em evidências científicas e adaptado à sua rotina, objetivos e necessidades. Promovemos saúde, qualidade de vida e resultados sustentáveis por meio de estratégias individualizadas e acompanhamento contínuo.

Áreas de atuação:

- ✓ Emagrecimento saudável
- ✓ Hipertrofia e performance
- ✓ Nutrição esportiva
- ✓ Pós-bariátrica
- ✓ Doenças crônicas
- ✓ Reeducação alimentar



Dra. Nayara Cristina
Nutricionista • CRN-MG 22369
Responsável técnica -Pernutri

Personal Training

Treinamento personalizado, desenvolvido de acordo com seus objetivos, rotina e nível de condicionamento. Cada programa é elaborado com base em avaliação física, planejamento individualizado e acompanhamento contínuo, garantindo segurança, evolução e resultados consistentes.

Áreas de atuação:

- ✓ Emagrecimento
- ✓ Hipertrofia
- ✓ Condicionamento físico
- ✓ Saúde e qualidade de vida
- ✓ Treinamento **presencial e online**
- ✓ Atendimento **individual**, em dupla e **grupos**
- ✓ Avaliação física e bioimpedância multifrequencial



Bruno Ferreira
Personal Trainer • CREF/MG 059568
Responsável técnico - Pernutri



Preparatório para TAF

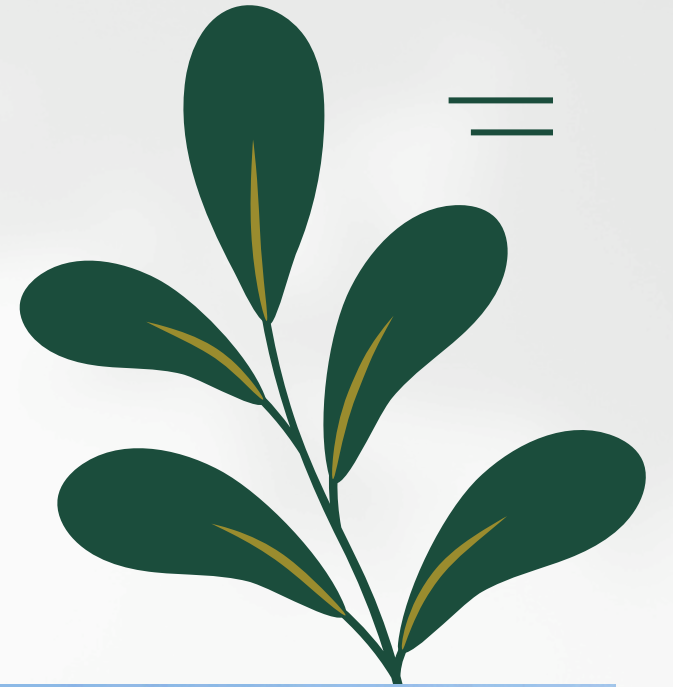
Treinamento específico para aprovação em Testes de Aptidão Física (TAF), com planejamento individualizado, acompanhamento técnico e foco em desempenho, segurança e evolução. Ideal para candidatos e militares que buscam alta performance.

Preparação para:

- ✓ PMMG
- ✓ Polícia Penal
- ✓ Bombeiros Militares
- ✓ Guarda Municipal
- ✓ Polícia Civil
- ✓ Polícia Federal
- ✓ Outros concursos com TAF

Diferenciais

- ✓ Simulações oficiais de TAF
- ✓ Correção técnica dos exercícios
- ✓ Avaliação física e bioimpedância multifrequencial
- ✓ Planejamento individualizado
- ✓ Integração com Nutrição e Personal Training
- ✓ Atendimento individual e em grupos
- ✓ Estratégias para atingir os índices mínimos e superar a nota de corte



Avaliação Física e Bioimpedância

Avaliação física e bioimpedância multifrequencial de alta precisão para analisar sua composição corporal e acompanhar sua evolução com dados objetivos e confiáveis.

O que avaliamos:

- ✓ Percentual de gordura corporal
- ✓ Massa muscular esquelética
- ✓ Gordura visceral
- ✓ Água corporal (intra e extracelular)
- ✓ Taxa metabólica basal (TMB)
- ✓ Idade metabólica
- ✓ Ângulo de fase
- ✓ Distribuição da massa muscular por segmento
- ✓ Distribuição da gordura corporal por segmento
- ✓ Relatório completo de evolução

Diferenciais

- ✓ Bioimpedância multifrequencial AVA Bio 380
- ✓ Relatório completo e detalhado
- ✓ Comparação entre avaliações
- ✓ Prescrição baseada em evidências
- ✓ Planejamento integrado com Nutrição e Personal Training



Saúde Corporativa

Promovemos saúde e desempenho no ambiente de trabalho por meio de programas personalizados de qualidade de vida, avaliação física, bioimpedância, palestras e acompanhamento em saúde, contribuindo para colaboradores mais saudáveis, produtivos e engajados.

Soluções oferecidas:

- ✓ Programas de qualidade de vida
- ✓ Bioimpedância e avaliação física
- ✓ Palestras e ações educativas
- ✓ Orientação nutricional
- ✓ Treinamento físico para colaboradores
- ✓ Campanhas de saúde e prevenção
- ✓ Acompanhamento de indicadores

Diferenciais

- ✓ Projetos personalizados para cada empresa
- ✓ Atendimento presencial e online
- ✓ Equipe multidisciplinar
- ✓ Relatórios e indicadores de resultados
- ✓ Programas contínuos ou ações pontuais



Nossos Planos

Todos os planos podem ser personalizados conforme sua necessidade.



✓ Avaliação Física e Bioimpedância

Análise completa da composição corporal e acompanhamento da evolução.

✓ Atendimento Nutricional

Planos alimentares individualizados e acompanhamento profissional.

✓ Personal Training

Treinamento presencial ou online, individual, em dupla ou em grupo.

✓ Combo Nutrição + Personal Training

Acompanhamento integrado para acelerar resultados.

★ Solução mais completa da PerNutri

✓ Preparatório para TAF

Treinamento específico para concursos militares e policiais.

✓ Saúde Corporativa

Programas de qualidade de vida, palestras e acompanhamento para empresas.





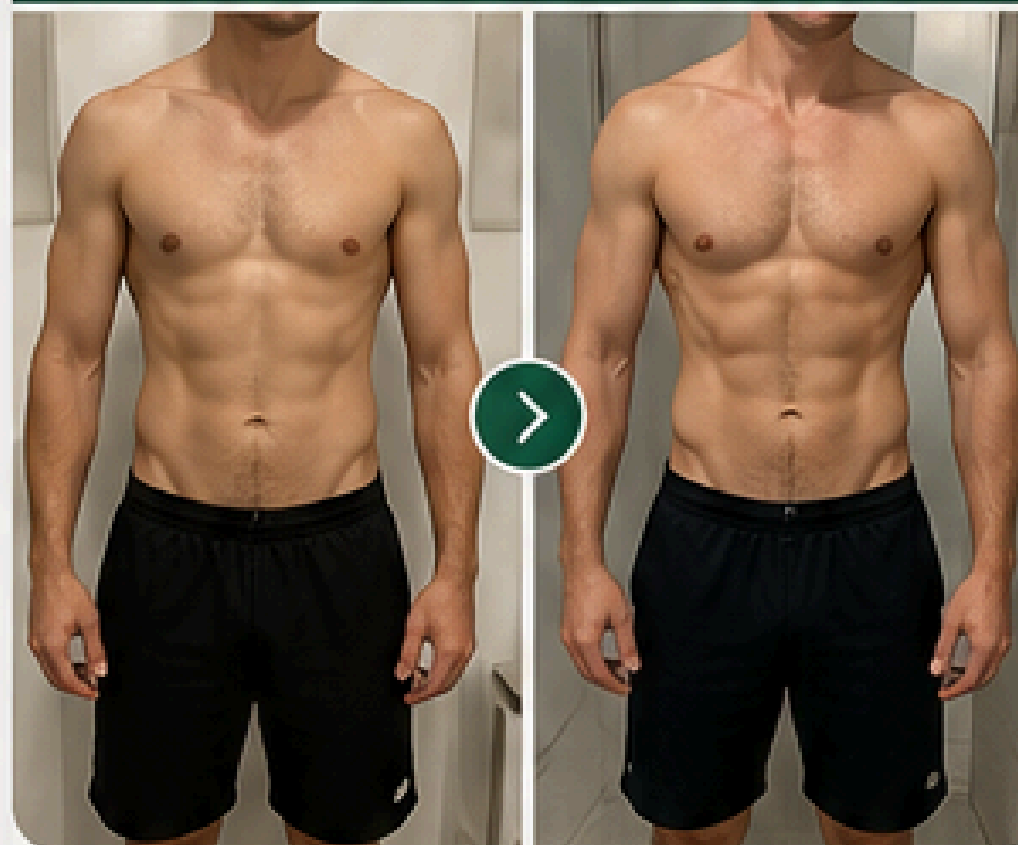
Compromisso, método e acompanhamento
que **transformam vidas**.

ALUNA L.
-12 kg



Mais disposição
e autoestima

ALUNO R.
-8 kg | +4 kg de massa magra



Mais força
e performance

ALUNA T.
-15 cm de gordura abdominal



Mais saúde
e qualidade de vida

EVOLUÇÃO COMPROVADA



PESO
-12,5 kg



GORDURA
CORPORAL
-9,3%



MASSA
MAGRA
+4,1 kg



GORDURA
VISCERAL
-5 níveis



IDADE
METABÓLICA
-7 anos

Resultados reais de alunos reais.
Cada corpo, um objetivo. **Cada conquista, uma vitória!**

O QUE NOSSOS ALUNOS DIZEM

“O acompanhamento da PerNutri foi essencial para eu conquistar resultados que nunca tinha conseguido antes.”



“Mais que treinos e dietas, aqui eu encontrei motivação, suporte e profissionais que realmente se importam.”



“Minha saúde mudou, minha autoestima aumentou e minha qualidade de vida é outra!”



NUTRIÇÃO
PERSONALIZADA



TREINAMENTO
EFICIENTE



ACOMPANHAMENTO
COMPLETO

*Sua melhor versão
começa agora!*

O que nossos alunos dizem



"O atendimento é realmente personalizado. Me senti acompanhado em cada etapa e consegui alcançar resultados que nunca havia obtido antes."



"A integração entre Nutrição e Personal Training fez toda a diferença. Tudo foi adaptado à minha rotina, facilitando a adesão e a evolução."



"A avaliação por bioimpedância mostrou minha evolução de forma clara. Ver os resultados nos números aumentou ainda mais minha motivação."



"Excelente atendimento. O acompanhamento fez toda a diferença na minha rotina."



"Treino e alimentação totalmente personalizados. Recomendo!"



"A bioimpedância mostrou minha evolução de forma muito clara."



Por que escolher a Pernutri?



- ✓ Atendimento presencial e online
- ✓ Nutrição + Personal + Bioimpedância no mesmo acompanhamento
- ✓ Método PerNutri 360° baseado em evidências
- ✓ Plano totalmente personalizado
- ✓ Acompanhamento contínuo e reavaliações
- ✓ Equipe qualificada com experiência prática em saúde e performance

Mais do que prescrever treinos e dietas, acompanhamos sua evolução até o resultado.



Fale com a equipe PerNutri e agende sua avaliação.

WhatsApp: (31) 97214-5633 / 99169-4799

 www.pernutri.com.br

 Atendimento presencial e online

QR Code para o WhatsApp

