



LARESKA SAMPAIO - CONSULTORIA

Consultoria online simples e eficiente, com acompanhamento de qualidade e foco nos melhores resultados para meus alunos.

- **Qual é nosso objetivo?**

O **Team Lare** - Consultoria foi criada para ajudar pessoas reais a conquistarem resultados reais, respeitando rotina, limitações e objetivos individuais. Aqui, não trabalhamos com fórmulas prontas. Cada aluno recebe um **acompanhamento personalizado, focado em saúde, estética e qualidade de vida**. Este material apresenta resultados reais de alunos que confiaram no processo e decidiram mudar.

- **RESULTADOS NÃO SÃO SÓ ESTÉTICOS**

O que os alunos mais relatam:

- ✓ Mais energia no dia a dia.
- ✓ Melhora da autoestima.
- ✓ Disciplina e constância.
- ✓ Relação mais saudável com a alimentação.
- ✓ Confiança com o próprio corpo.

Esses são resultados que vão além do espelho.

A consultoria atende pessoas com diferentes objetivos:

- Emagrecimento
- Ganho de massa muscular
- Iniciantes
- Pessoas com rotina corrida
- Quem busca saúde e estética juntos

Se você se identifica com algum desses perfis, esse método também pode funcionar para você.

Resultados Reais!!



Ana Carla

Ao longo de um projeto cuidadosamente estruturado com **duração de quatro meses**, a aluna Ana Carla alcançou resultados verdadeiramente expressivos e inspiradores. Durante esse período, apresentou uma redução significativa do percentual de gordura corporal, acompanhada por uma **notável evolução na definição muscular**.



Mais do que transformações estéticas visíveis, Ana Carla desenvolveu uma profunda **consciência corporal, ampliou sua mobilidade e adquiriu um aprendizado sólido e consistente sobre os princípios do treinamento**, consolidando não apenas um novo físico, mas também uma nova relação com o próprio corpo e com o processo de evolução contínua.

Werveson

O aluno Weverton deu início ao projeto apresentando um elevado percentual de gordura corporal, com maior concentração na região abdominal. A partir de uma análise minuciosa dos seus hábitos alimentares e da sua rotina, foi possível **estruturar um plano de treinamento e uma estratégia nutricional totalmente personalizados**, alinhados às suas necessidades e objetivos individuais.

Em apenas três meses de acompanhamento, os resultados foram expressivos: uma redução significativa do percentual de gordura, evolução visível na definição muscular e o desenvolvimento de uma maior consciência corporal, refletindo não apenas uma mudança estética, mas também um **avanço consistente em saúde, desempenho** e entendimento sobre o próprio processo de transformação física.



Quer ser o próximo resultado?

Se o seu objetivo é transformar o seu corpo de forma consistente, segura e sustentável, contando com acompanhamento profissional qualificado, estratégias personalizadas e foco na constância, a consultoria foi desenvolvida para te conduzir em cada etapa desse processo, oferecendo direcionamento, suporte e conhecimento para que os resultados vão muito além da estética e se tornem uma verdadeira mudança de estilo de vida.

Se você deseja transformar seu corpo com acompanhamento profissional, estratégia e constância, a consultoria está pronta para te ajudar.

→  Entre em contato agora

- **E-mail:** Lareskasampaio@outlook.com
- **Instagram:** limasamp_

Site-Corporativo: Consultoria-Online || Lare Sampaio