



compartilhando estratégias,
conhecimentos e
vivências em nutrição

Anotações Webinar



4 Pilares para o Ganho
de Massa Muscular e
Hipertrofia

Checklist para o Webinar



- Coloque no seu calendário o dia e horário do Webinar: 17 de Maio
- Entre no link 5 minutos antes para garantir que tudo está funcionando bem
- Convide um amigo para assistir o Webinar com você
- Imprima este material para anotar e não perder nada durante o Webinar

Vamos juntos?



4 PILARES

GANHO DE MASSA
MUSCULAR E
HIPERTROFIA

FRASE RESUMO

MINHAS EXPERIÊNCIAS

MEUS OBJETIVOS COM A
ABORDAGEM APRENDIDA

MEUS INSIGHTS

2 METAS PARA APLICAR O
CONTEÚDO APRENDIDO

Anotações adicionais