**EMAGRECER, SIM É POSSIVEL!**

***Bio Ritmo Academia lança programa inédito de emagrecimento com bases científicas***

Oitenta por centodas pessoas que procuram uma academia querem ou precisam emagrecer. Enquanto as estatísticas de obesidade só crescem no planeta (cerca de 12% da população mundial é obesa – dados da OMS), a Bio Ritmo Academia, tendo como base as mais recentes descobertas científicas sobre o tema, lança o **Programa de Emagrecimento Bio 2.0**. “Trata-se de uma metodologia rápida, dinâmica e segura para emagrecer, que estará disponível a partir de março em algumas unidades e até o fim deste ano em toda a rede”, afirma Saturno de Souza, diretor técnico da rede.

O **Programa de Emagrecimento Bio 2.0** é um método inédito para atendimento coletivo dentro das academias. A metodologia preocupa-se em atender as necessidades dos alunos considerando um dos fatores mais importantes em suas rotinas: a falta de tempo. Treinos curtos, intensos, dinâmicos e personalizados de acordo com a aptidão, condicionamento físico e engajamento dos clientes compõem o pacote; além de acompanhamento *full time* com equipe treinada e especializada em emagrecimento (a única com acessos a treinamentos e exercícios on-line através da plataforma de e-learning do programa). Além disso, o programa garante o fluxo contínuo de treinos, dando sequência aos resultados desejados ao longo da vida do cliente dentro do programa.

**Quebrando Mitos**

De acordo com o Consultor Técnico da rede Luiz Carlos Carnevali Junior, doutor em biologia celular e molecular pelo Instituto de Ciências Biomédicas da USP e coordenador do programa Bio 2.0, só o esforço físico frequente e intenso produz alterações metabólicas capazes de promover a perda de gordura corporal. A conhecida fórmula atividade física + dieta balanceada = perda de peso funciona, porém, existem formas mais práticas e eficientes de emagrecer e alcançar o corpo desejado em menos tempo. “Para emagrecer é necessário não apenas gastar calorias durante o exercício e sim adaptar o metabolismo corporal. Para tal, um método de treino que use de maneira inteligente equipamentos ergométricos e aparelhos de musculação é a chave para que os resultados desejados sejam alcançados”, afirma Carnevali.

Para receber este programa, as academias Bio Ritmo ganharam um novo *layout.* Entre os equipamentos estão esteiras, bicicletas, elípticos e remos mecânicos, este último uma grande novidade no parque de equipamentos da rede. Além disso, a disposição dos equipamentos de musculação foi minuciosamente pensada para que o aluno tenha acesso a uma maior variedade de treinos, e consequentemente mais dinamismo em seus resultados. Cada treino é personalizado e desenvolvido para atender o aluno do programa de maneira eficiente e principalmente segura, já que a partir de um teste de aptidão, é possível determinar a condição física do cliente e montar um treino que o atenda individualmente.

**Bio Ritmo Academia**

O Grupo Bio Ritmo, formado pelas bandeiras Bio Ritmo e Smart Fit, é a maior rede de academias da América Latina e a 18ª maior do mundo, com mais de 400 mil alunos. A bandeira Bio Ritmo abriu sua primeira academia em São Paulo em 1996 e tem hoje 25 unidades, sendo 24 unidades localizadas na grande São Paulo e uma em Belém (PA). A rede é a representante oficial na América Latina do FACE2FACE, programa que garante resultados nos primeiros 45 dias de treino.