

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	IX
PREFÁCIO	XI
Capítulo 1	
ETAPAS INICIAIS DA PROFISSÃO	1
Capítulo 2	
O DIPLOMA E OS ASPECTOS LEGAIS	5
Capítulo 3	
PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DE UM <i>PERSONAL TRAINER</i>	11
Capítulo 4	
QUALIDADES PROFISSIONAIS	31
4.1 PAIXÃO POR AQUILO QUE FAZ	31
4.2 CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS	33
4.3 DISCIPLINAS DE CONHECIMENTO	34
Capítulo 5	
UMA EMPRESA CHAMADA <i>PERSONAL TRAINER</i> ...	45

Capítulo 6

VANTAGENS E DESVANTAGENS DA PROFISSÃO	47
6.1 A EMPATIA ENTRE O PROFISSIONAL E O CLIENTE É A PEÇA-CHAVE DO SUCESSO	49

Capítulo 7

QUEM PRECISA DE UM <i>PERSONAL TRAINER</i> ?	53
7.1 LUÇARES PARA TREINAR	54
7.2 CONHECIMENTOS SOBRE O ALUNO	54

Capítulo 8

O QUE ENCONTRAR EM UM <i>PERSONAL TRAINER</i> ? .	57
8.1 Os diferenciais do profissional	58
8.2 Perfil e Aparência	58
8.3 Assiduidade profissional	59
8.4 Em Quais Áreas Atuar?	60

Capítulo 9

QUANTO VALE SEU TRABALHO?	61
-------------------------------------	----

Capítulo 10

QUALIDADE DE VIDA DO <i>PERSONAL TRAINER</i>	63
--	----

Capítulo 11

AVALIAÇÃO FÍSICA	65
11.1 PROGRAMA DE EXERCÍCIOS	66

Capítulo 12

MOTIVAÇÃO E PROGRESSO	69
12.1 DIZER A VERDADE AO ALUNO	70

Capítulo 13	
A MÍDIA E O EXERCÍCIO FÍSICO	71
Capítulo 14	
ABRIR “A EMPRESA” <i>PERSONAL TRAINER</i>	73
Capítulo 15	
PERSONAL TRAINER – O DIFERENCIAL	75
Capítulo 16	
RESPONSABILIDADE CIVIL DO <i>PERSONAL TRAINER</i>	77
Capítulo 17	
PUBLICIDADE E PROPAGANDA APLICADAS AO PROFISSIONAL	81
Capítulo 18	
MARKETING PESSOAL	83
18.1 ORGANIZAÇÃO E TEMPO	84
18.2 O FRACASSO E O SUCESSO profissional	85
Capítulo 19	
DICAS GERAIS PARA O <i>PERSONAL TRAINER</i>	87
REFERÊNCIAS	89

