

HISTÓRICO

João Vitor

Iniciei em Agosto de 2016 a praticar exercício físico, eu estava pesando 115 Kg, não dormia bem, eu estava incomodado com minha saúde, e queria mudar, comecei a fazer caminhada, com um professor de educação física para me acompanhar, eu queria, porque meu sonho era correr e eu não conseguia, comecei fazer os acompanhamentos com a assessoria de corrida, treinando, e terminei o final do ano de 2018 conseguindo correr 5 km; em 2019 consegui correr meia maratona, fiz 3 meias maratona em 2019, e baixei o peso para 95kg, durmo melhor tenho mais disposição, fico melhor com minha esposa e crianças esporte é isso, que faz mas alegre, treino três vezes por semana, não tenho problema em acordar cedo, acordo sábado as 4:30 da manhã para correr.

A corrida pra mim hoje é fundamental, não vivo sem a prática de esportes físico, porque é vida.