

VIDA SAUDÁVEL



É um método
moderno focado na

FORÇA DO GRUPO



conseguindo otimizar a
disciplina individual,
através de um
comprometimento
coletivo.

**Seu principal motor
é revelar uma**

SINERGIA POSITIVA



**facilitando o
desenvolvimento de uma
VIDA SAUDÁVEL**

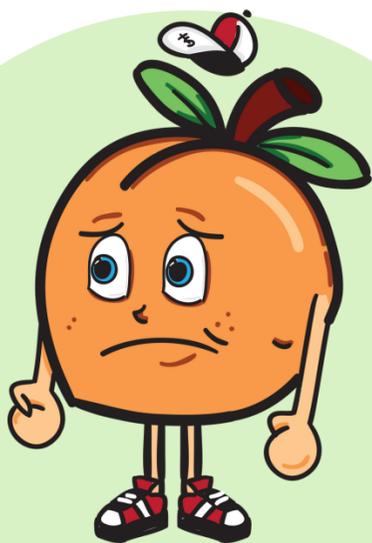
Principais temas a serem abordados:



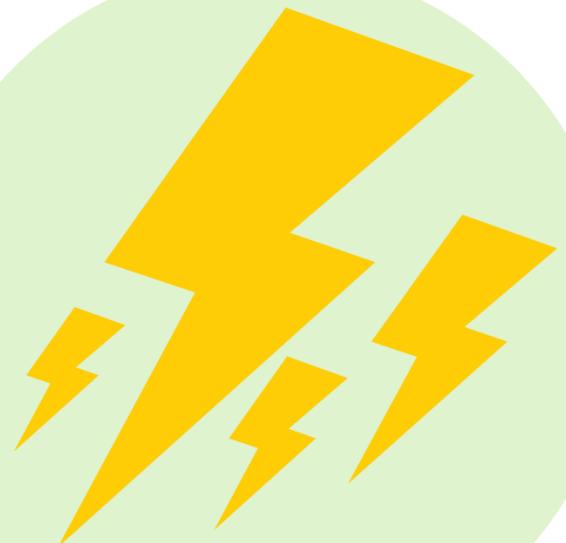
vida social



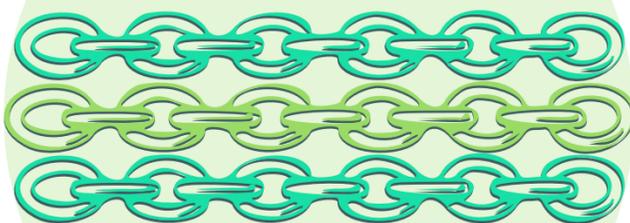
**auto
convencimento**



**impulsos
alimentares**



motivação



disciplina

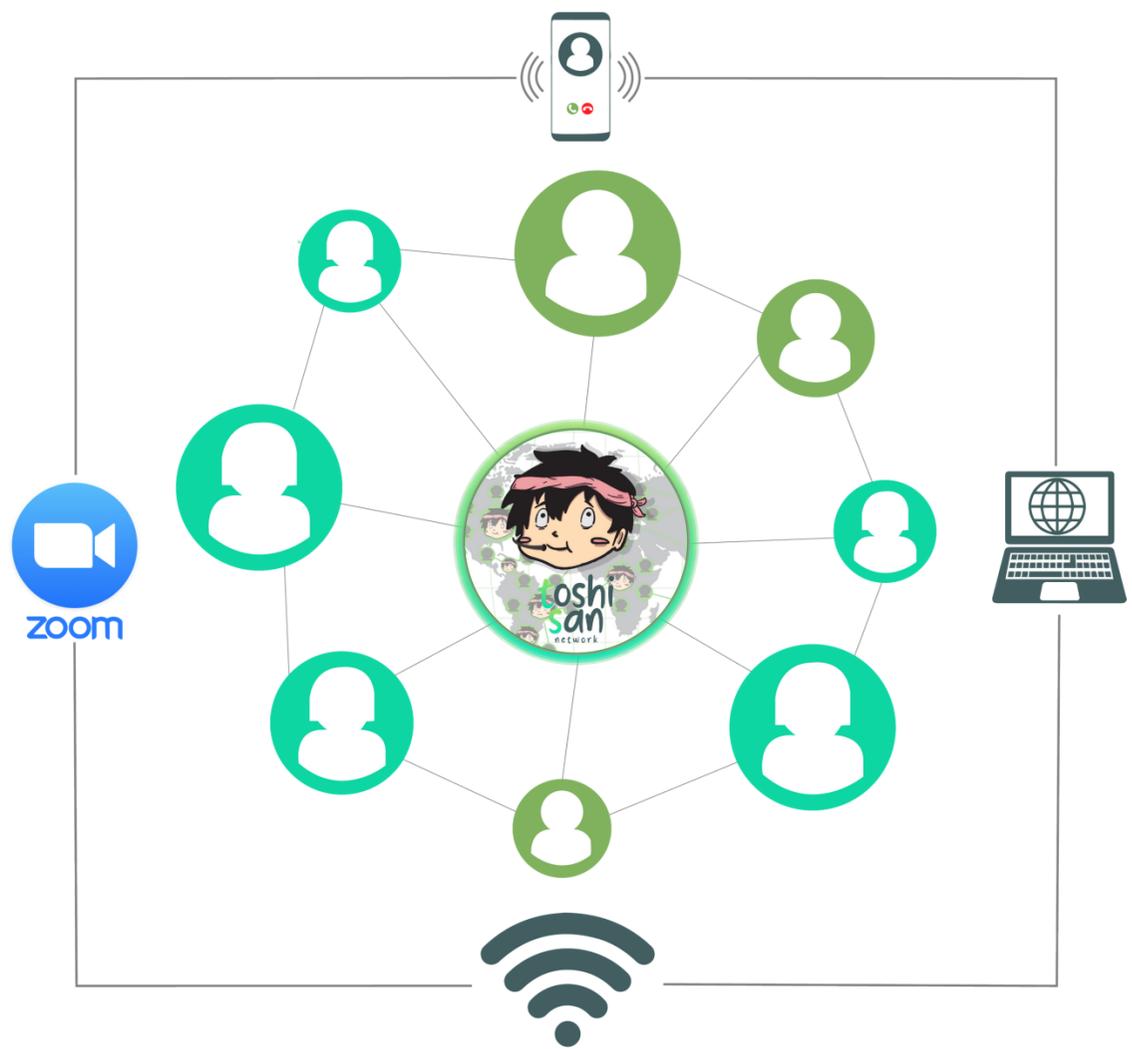


comprometimento

Leve uma vida plena e saudável.

PRINCIPAIS VANTAGENS

^t_snetwork



→ **Eficiência de tempo e comodidade:**

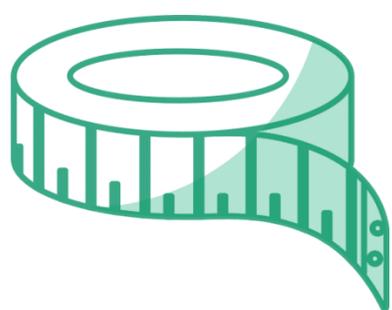
Não perca
TEMPO
NEM RECURSOS
deslocando-se.



Conecte-se ao grupo
desde qualquer lugar
através do seu smartphone



Economia



**Cuidar da sua saúde
nunca foi tão**

fácil e prático.

Nutricionistas



e coaches

**por um valor
muito mais acessível!**

REQUISITOS

1



Acesso a internet: tendo em vista que serão realizadas videochamadas, será necessária uma boa conexão de internet.

2



Privacidade: se solicita ao participante a que se isole em uma sala ou lugar que lhe permita estar absolutamente sozinho, de maneira a respeitar a privacidade do grupo.

3



Fones de ouvido: é obrigatório o seu uso para obter uma melhor comunicação.

4



Pontualidade extrema:

os grupos iniciarão com extrema pontualidade, de forma a respeitar os tempos programados de todos os participantes.

5

Baixar o aplicativo Toshi San:



Será a ferramenta de apoio utilizada, que contribuirá em medir e alcançar os objetivos do grupo.

6

zoom

Baixar o app Zoom:

As videochamadas serão realizadas mediante a plataforma ZOOM.



toshisan network



Para mais informações:
contact@toshisan.app