



TREKKING

tudo que você precisa saber



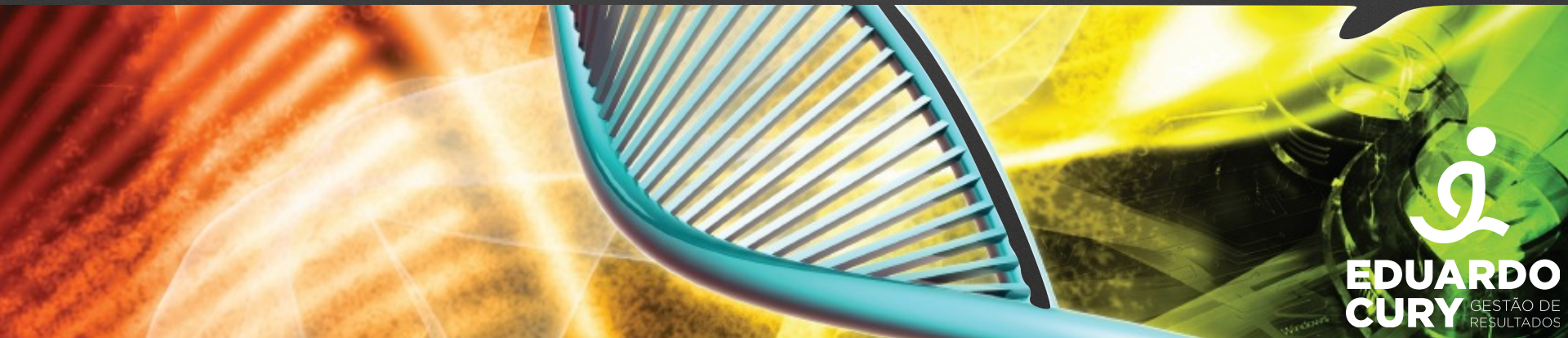
Apresentação

- ✓ *O que é?*
- ✓ *Como funciona?*
- ✓ *Dicas para antes do Trekking;*
- ✓ *Dicas para fazer o Trekking;*
- ✓ *O que preciso levar?*



O que é?

***É a caminhada de aventura em trilhas que une
exercício, saúde, contato com a natureza,
espírito de equipe, auto-conhecimento,
diversão e superação.***



Como funciona?

*Sábado à tarde vamos
nos reunir em algum
local* próximo a Goiânia;*

*Deixe sua tarde livre para
curtir esse momento.*

*Sempre fazemos o Trekking com Guia e 2 seguranças, para essa tranquilidade,
dividimos o valor de 20 reais por pessoa*

**entre em contato pessoalmente para saber local, data e horário exatos. Por motivos de segurança, não divulgamos publicamente esses dados.*



DICAS para antes do trekking

Faça um almoço leve e saudável - prefira alimentos que você já está acostumado;

Deixe tudo que for usar separado com antecedência;

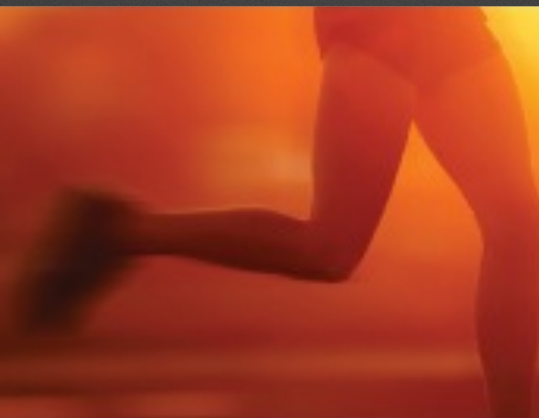


**EDUARDO
CURY** GESTÃO DE
RESULTADOS

DICAS para fazer o trekking

*O ritmo do trekking
é para iniciantes -
não será extremo
mas também não
será fácil;*

*Faremos paradas periódicas
durante a caminhada para
descansar, conversar, rir,
hidratar e alimentar;*



O que preciso levar?

garrafa de água
canivete
celular carregado e bateria extra
lanterna
casaco ou capa de chuva
vestir calça comprida
lanches leves
kit de primeiros socorros
repelente
GPS



Boné
óculos
calçado resistente
mochila
filtro solar
roupa de banho
butter
toalha pequena
bastão de caminhada (caso queira usar)
saco para lixo

***Minha missão:
descomplicar o
exercício físico para
gerar grandes
resultados***



@eduardocury

www.eduardocury.com.br

Eduardo Cury - Gestão de Resultados