



## Nuno Delgado revela segredos de Treino Para a Vida em Masterclass solidária

***O judoca Nuno Delgado, numa iniciativa do Movimento solidário SOS COVID, vai revelar alguns segredos de Treino Para a Vida (TPV) numa Masterclass em directo, no próximo dia 01 de Maio, pelas 12h30m.***

**Lisboa, 28 de Abril de 2020** – Numa altura em que milhares de pessoas continuam confinadas em casa, em isolamento social, o judoca e medalhado olímpico Nuno Delgado vai revelar alguns dos segredos de Treino Para a Vida (TPV), para que se inspire a ser melhor todos os dias. A Masterclass será transmitida em direto em <https://masterclass-nuno-delgado.soscovid.pt/pt>.

Dividida em três temas – **Segredos de treino para a vida (TPV) em casa, O poder do treino invisível em casa e Dicas práticas de treino para vida (TPV) em casa** – esta Masterclass pretende fornecer dicas úteis para reagir positivamente às adversidades, nomeadamente, em tempos de Covid-19. Nuno Delgado vai abordar valores como a resiliência, o autocontrolo, o respeito, a disciplina, entre outros que os atletas de alta competição, e não só, implementam no seu dia-a-dia.

**Tema #1 Segredos de treino para vida (TPV) em casa:** Nuno Delgado preparou um modelo baseado nas diversas experiências olímpicas, que designou como treino para vida (TPV). Inspirado pelo Espírito dos Samurais, o judoca vai dar a conhecer alguns dos segredos de treino que considera serem essenciais para uma rotina pessoal dirigida ao sucesso, onde a resiliência, o autocontrolo e o respeito, entre outros valores, estão incluídos.

**Tema #2 O poder do treino invisível em casa:** A capacidade de regeneração e o equilíbrio entre o corpo e a mente, são alguns dos caminhos explorados no alto rendimento desportivo, e não só. Nuno Delgado vai revelar alguns ensinamentos para que possa reagir positivamente às adversidades, nomeadamente, em contexto covid-19, e para tirar o máximo proveito do seu potencial energético.

**Tema #3 Dicas práticas de treino para vida (TPV) em casa:** Nuno Delgado vai partilhar exemplos concretos de rotinas e hábitos importantes a implementar no novo quotidiano, desde exercícios de mobilidade e respiração, mindfulness, hidratação, dieta pessoal, crioterapia e outras importantes estratégias, para o seu dia-a-dia de todos os que procuram o seu apoio.

[www.soscovid.pt](http://www.soscovid.pt)

[facebook/soscovid.pt](https://facebook.com/soscovid.pt)

[instagram/soscovid.pt](https://instagram.com/soscovid.pt)



**#SOSCOVID**

---

**Para mais informações, por favor, contacte a Global Press:**

Isaura Costa de Andrade / E-mail: [ica@global-press.com](mailto:ica@global-press.com)/ Tlm: 927 975 760