



IMPROVING PERFORMANCE

Acompanhamento individual

INTERVENÇÃO

WEARABLE

Avaliação de variáveis fisiológicas
(Anexo I)

ANÁLISES (sangue e saliva)

Marcadores de performance e saúde
(Anexo II)

WEBINARS

Abordagem de temas:
Stress e fadiga, sono, alimentação, recuperação, exercício, gestão de energia...

REUNIÕES INDIVIDUAIS

Criação de planos individuais de performance

WEBINARS

#1
DADOS
FISIOLÓGICOS

#2
DADOS
FISIOLÓGICOS

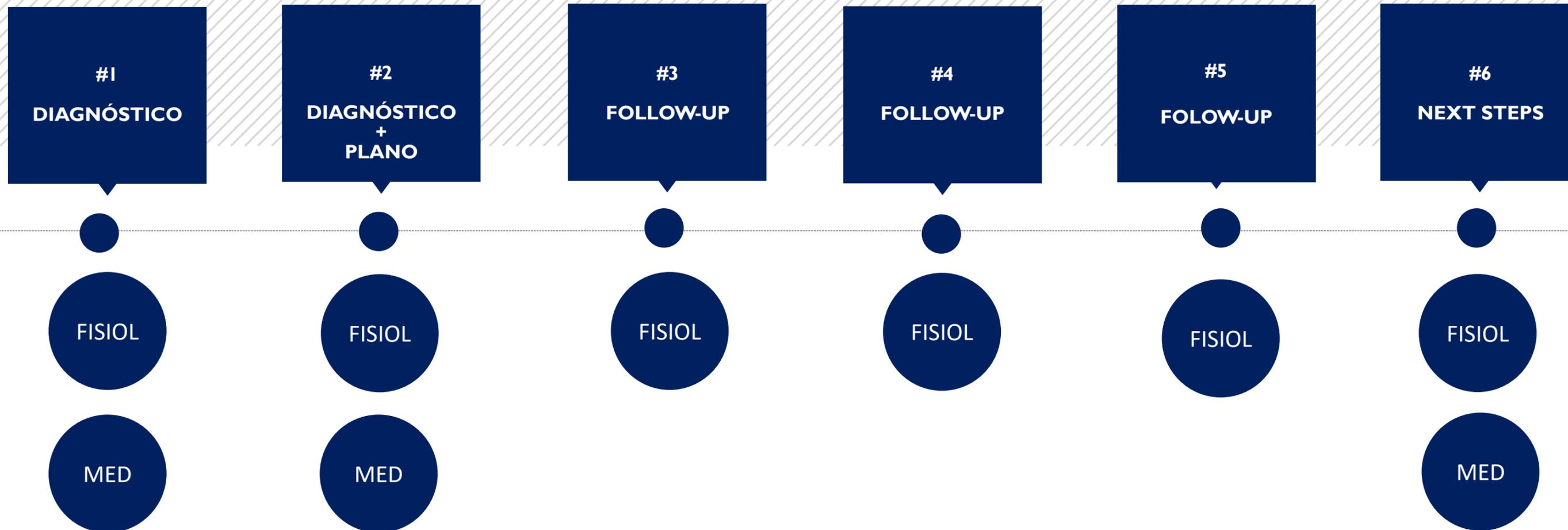
#3
PERFORMANCE
RECUPERAÇÃO

#4
PARÂMETROS
ANÁLISES

#5
ALIMENTAÇÃO

#6
NEXT STEPS

REUNIÕES INDIVIDUAIS



TIME-LINE

KICK-OFF

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

Análises + Wearables

WEBINAR #1
REUNIÕES INDIVIDUAIS

WEBINAR #2

WEBINAR #3
REUNIÕES INDIVIDUAIS

WEBINAR#4
REUNIÕES INDIVIDUAIS

WEBINAR#5

REUNIÕES INDIVIDUAIS

SEMANA 8

SEMANA 9

SEMANA 10

SEMANA 11

SEMANA 12

REUNIÕES INDIVIDUAIS

REUNIÕES INDIVIDUAIS

WEBINAR#6
REUNIÕES INDIVIDUAIS

José Soares

Prof. Dr. José Soares Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto

Especialista com larga experiência na melhoria da performance em pessoas e equipas, seja em contexto do desporto de alto rendimento, seja em ambiente corporativo.

Autor e co-autor de mais de 60 artigos científicos publicados em revistas internacionais “peer-reviewed” e autor de 5 livros. Já trabalhou com empresas como: Deloitte, Unilabs, Grupo José de Mello, Siemens, Philips, Sonae, Bayer, Banco Santander, Ana Aeroportos, Wipro, Galp, Sage, etc.

Consultor da UNILABS

Head of Physiology - Center of Bioperformance MSI, Madrid

