



# “A História de Um Homem de 76 Anos Que Me Fez Entrar em Forma e Com o Melhor Físico da Minha Vida”

**Como eu dobrei minha força, resistência e flexibilidade simultaneamente em tempo recorde sem levantar pesos ou fazendo corridas de longa distância.**

(Por Matt Furey,

autor best-seller do *Condicionamento de Combate*)

Eu era o total cético. Eu não somente tinha puxado ferro e feito corridas de longas distância por anos, mas eu também tinha um grande sucesso sob meu cinturão, incluindo um campeonato mundial de kung fu e um título nacional de luta livre universitária.

Então, eu simplesmente não quis acreditar no que Karl, um homem de 76 anos, me contou sobre fazer exercícios SEM pesos... e SEM corridas de longa distância.

E o mais importante, eu não queria ouvir que as horas que eu passei correndo longos percursos, levantando pesos e tudo mais poderia ser substituído por três exercícios usando o peso do corpo que me deixaria encharcado de suor em minutos. Odeio ter que admitir, mas devo. Eu me senti um completo fracote quando comecei a fazer esses exercícios. Ao mesmo tempo, fiquei inspirado e desafiado.

Deixe-me te falar, quando eu olhei para o físico desse "homem de 76 anos" e o vi demonstrar seus exercícios, eu estava vendo uma demonstração da força, resistência e flexibilidade que eu sempre quis.

## O Que Eu Descobri Me Chocou da Cabeça aos Pés!

Antes de conhecer Karl, eu ACHAVA que era forte. Eu achava que era durão. Mas os exercícios que ele me passou exploraram todas as fraquezas que os pesos e a corrida não teriam condições de explorar. Em questão de minutos, eu sabia que Karl "tinha me ganhado".

Então eu larguei os pesos e iniciei uma rotina de exercícios de calistenia usando o próprio peso do corpo chamado *Condicionamento de Combate*. Afinal, quando um homem de 76 anos consegue fazer coisas que um de 36 anos não consegue, isso significa que "Sim, é ali que está o pote de ouro".

Os exercícios que aprendi tiveram um impacto enorme e profundo em mim, que durante nove anos eu apresentei centenas de milhares de homens e mulheres de todas as idades e de todas as origens a este programa extraordinário. E os resultados são chocantes, impressionantes e são PROVA de que esse sistema funciona e funciona RÁPIDO.

## Para Quem é o Condicionamento de Combate?

**É para** o homem ou mulher que trabalha duro e que frequentemente acham difícil encaixar um exercício rápido na rotina.

**É para** o executivo que vive viajando e que dorme em quartos de hotel mais do que em sua casa.

**É para** aqueles que treinaram suas vidas inteiras com pesos.

**É para** atletas, praticantes de artes marciais e militares.

**É PARA** o homem ou mulher que não fez sequer meia dúzia de exercícios em décadas.

## Mesmo Um Minuto Por Dia Traz Resultados!

Ao contrário de outros programas de exercícios em que dizem você DEVE fazer 30 minutos de cardio e uma hora levantando pesos por dia para ter resultados, o *Condicionamento de Combate* é totalmente diferente. São necessários apenas 15 minutos pra fazer quem treina pesado sentir a pegada. Mas, para quem é um total iniciante, é possível obter resultados começando com APENAS um minuto por dia. E não, não é uma piada.

## Tempo Não é Problema!

Esqueça todos aqueles exercícios que duram o dia todo. Com o *Condicionamento de Combate*, tudo o que você precisa é seu corpo e a pequena decisão de



Matt Furey ganhou o título nacional de luta livre universitária em 1985 e um campeonato mundial de shuai-chiao kung fu em 1997. Furey tem um talento especial para pegar uma pessoa comum e mediana e transformá-la com seus programas poderosos. Furey entrou para o hall da fama esportivo da Universidade de Edinboro em 1998 e todo ano passa boa parte do tempo viajando pelo mundo buscando o melhor conhecimento disponível para o seu público mundial. Seu website, [www.trutfurey.com](http://www.trutfurey.com), é um dos melhores dos melhores do mundo, fornecendo informação de valor que muda vidas.

“começar AGORA” para FAZER um pouquinho todo dia.

A chave do seu sucesso está no mágico poder de transformação desses exercícios – não em seu sistema de crenças sobre trabalho duro e pegar pesado. Para muitas pessoas, no começo, tudo que eles conseguem fazer é uma repetição e logo depois eles já estão se tremendo todo. Então, isso é tudo que essa pessoa deve fazer no começo. Mesmo se você acha que não está fazendo o suficiente – os exercícios farão a mágica. Seu corpo possui inteligência própria e trabalhará POR VOCÊ se você simplesmente sair do caminho do deixar que ele faça o trabalho.

E quando você assim fizer, em breve você será o tipo de pessoa que consegue fazer 2, 4, 8, 16, 32, 64 ou 128 repetições e não sentir a fadiga. Em vez de cansaço, você se sentirá animado e com ENERGIA. Você está construindo força e resistência DE DENTRO PRA FORA. E acredite, uma vez que você conseguir fazer mais do que algumas repetições, vários centímetros de uma aparência feia e quilos de excesso de flacidez e pelanca que você carrega serão eliminados do seu corpo num piscar de olhos.

## Novos Resultados de Exercícios Esquecidos

Os exercícios do *Condicionamento de Combate* são NOVOS? Bom, na verdade não. Eles datam cerca de 5.000 anos atrás – mas, na maior parte, eles se perderam no tempo quando os pesos, aparelhos e academias apareceram. Então, embora eles não sejam NOVOS, eles são “Novos Para VOCÊ”!

Antes de aprender esses exercícios, eu li sobre o Grande Gama da Índia, um lutador que seguiu este programa de exercícios e ficou invicto por 5.000 lutas. Também li que o lendário Bruce Lee também fez esses exercícios. E todos nós sabemos sobre as incríveis habilidades em artes marciais de Bruce Lee. Teve também o jogador profissional da NFL Hershell Walker, que fazia exercícios com o peso do corpo todo dia. E a lista continua. O segredo está em ter um programa comprovado com histórico de resultado e o *Condicionamento de Combate* é exatamente isso.

## Coloca Você nas Roupas Velhas Que Você Sonha em Vestir Novamente!

O principal motivo pela qual o *Condicionamento de Combate* funciona é porque ele tem como alvo todos os elos fracos do seu corpo. E quando todos esses elos fracos recebem um pouco de atenção, todo o seu corpo fica mais forte, mais rápido, mais poderoso e mais enérgico. Passe um tempo todos os dias fazendo alguns exercícios funcionais e a recompensa será ENORME.

Você ganha força funcional, resistência e flexibilidade – tudo ao mesmo tempo. Sem mencionar em ver os

centímetros a mais indo embora do seu corpo, tornando fácil você entrar nas roupas que você sonha poder vestir novamente. Pare de sonhar, comece a FAZER e obtenha resultados.

## 12 Formas em Que Condicionamento de Combate Mudará Sua Vida!

Siga este programa e seu corpo vai mudar pra valer. Na realidade, eu fiz uma lista de 12 dos benefícios mais poderosos que centenas de milhares de pessoas em todo o mundo tiveram com o programa de *Condicionamento de Combate*. Vamos dar uma olhada:

1. **Acelera seu metabolismo para você queimar excesso de gordura corporal muito, muito mais rápido. Isso significa caber nas roupas que você QUER vestir.**
2. **Tonifica músculos funcionais atraentes e saudáveis (não grotescos) em todo o seu corpo.**
3. **Dobra sua força e flexibilidade de forma simultânea – e faz isso sem a necessidade de ter exercícios separados para cada músculo.**
4. **Quadruplica sua resistência dentro de 30 dias.**
5. **Dentro de algumas semanas, ele frequentemente elimina dores crônicas nas costas e ombros de anos de agachamentos pesados, levantamentos terra e supino – ou outras formas de abuso do corpo.**
6. **Durma como uma pedra. Oito horas de sono profundo não é mais um objetivo. Se torna automático. Assim que você bota a cabeça no travesseiro você apaga.**
7. **Sua autoconfiança não terá limites. Especialmente quando você receber elogios de pessoas que mal prestavam atenção em você antes.**
8. **Você pode treinar em qualquer lugar. Você não precisa de mais do que alguns metros quadrados de tapete ou calçada e está tudo pronto. Você não precisa de equipamento. Apenas o peso do seu próprio corpo.**
9. **Você faz um treino irado em 15 minutos ou menos.**
10. **Você ganhará alguns anos de volta. Seus amigos irão lhe dizer que você parece 5 a 10 anos mais jovem.**
11. **Você terá uma força explosiva que os pesos não podem proporcionar. Todos os seus movimentos serão cheios de vida e vigor.**
12. **Seus músculos serão flexíveis e poderosos, como os de um tigre.**

## Como Encomendar

Os *Exercícios Funcionais de Condicionamento de Combate Para o Condicionamento Físico* tem 48 exercícios super eficazes com uso do peso corporal junto de sete programas diferentes que o levarão a ter um físico de arrasar rapidamente. Faça o pedido AGORA e você receberá 3 Relatórios Especiais gratuitos sobre como eliminar dores nos joelhos, costas e ombros. Seu investimento total nesse livro prático custa apenas US\$ 29,95 mais US\$ 6 para frete e manuseio. (para pedidos fora do país adicione \$ 12). Faça seu pedido on-line em [www.mattfurey.com](http://www.mattfurey.com).

Ou pegue o telefone agora mesmo e ligue para +1 813 994 8267 para fazer o pedido. Você também pode enviar uma ordem de pagamento para Matt Furey Enterprises, Inc., 10339 Birdwatch Drive, Tampa, FL 33647.

**Sim, Por Favor Me Envie os Exercícios Funcionais de Condicionamento de Combate Para o Condicionamento Físico** por apenas US\$ 29,95 mais US\$6 para frete e manuseio (US\$ 12 para pedidos fora do país) e, se eu for um dos 25 primeiros a fazer o pedido, também receberei 3 Relatórios Especiais sobre como eliminar dores nos joelhos, costas e ombros.

NOME: \_\_\_\_\_

ENDEREÇO: \_\_\_\_\_

CIDADE: \_\_\_\_\_ ESTADO: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

PAÍS: \_\_\_\_\_ TELEFONE: \_\_\_\_\_

EMAIL: \_\_\_\_\_

Ordem de Pagamento sacado de um banco de USA

VISA  Mastercard  Amex

Nº DO CARTÃO: \_\_\_\_\_

EXP: \_\_\_\_\_ ASSINATURA: \_\_\_\_\_

Fazer cheque / ordem de pagamento a pagar para:

Matt Furey Enterprises, Inc.  
10339 Birdwatch Dr., Tampa, Flórida 33647, USA  
(813) 994-8267 [www.mattfurey.com](http://www.mattfurey.com)