

AR  
COND  
CION  
ADO



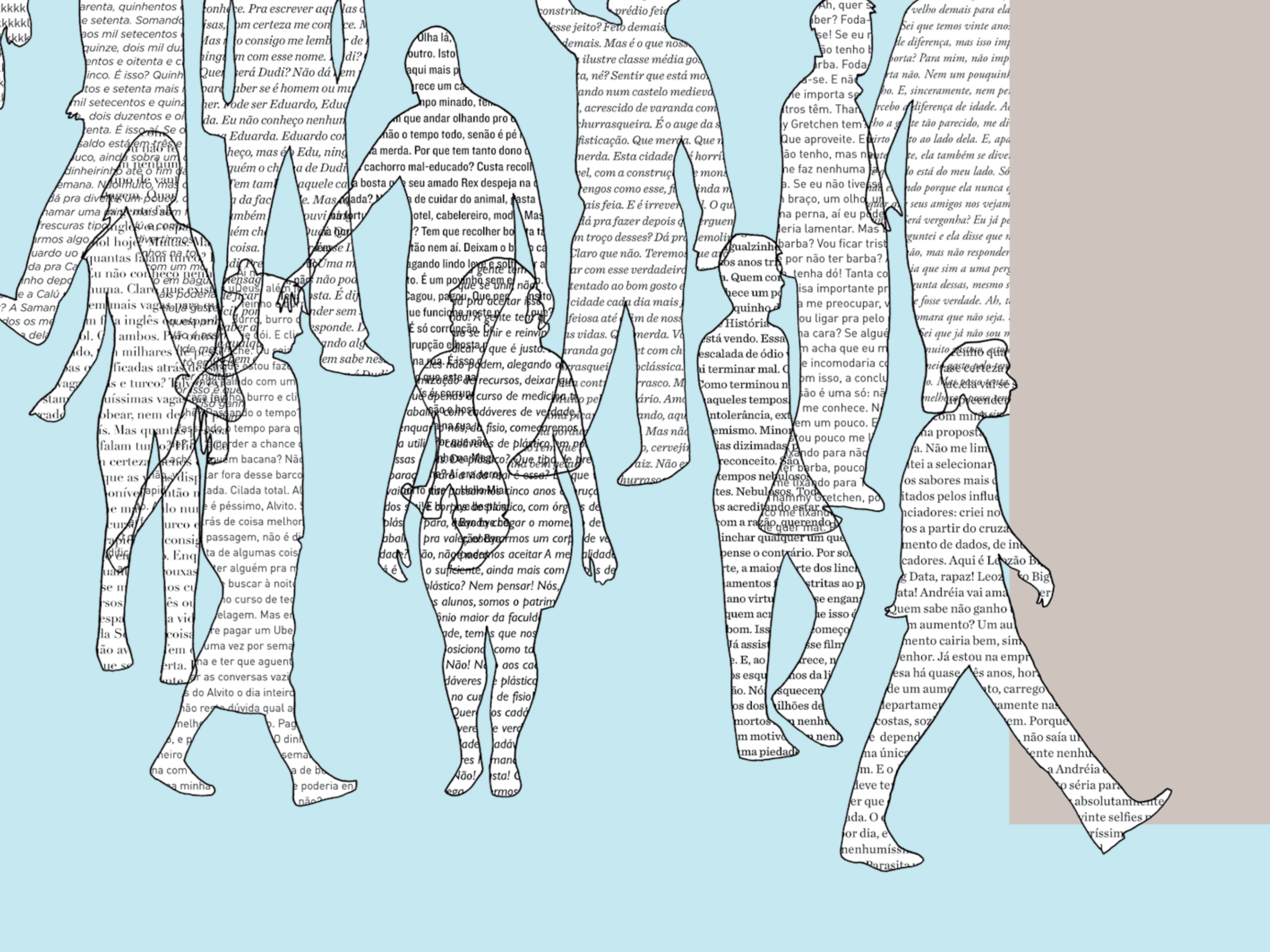


**Caro leitor,**  
ainda que não pareça, este livro foi feito para ser lido.







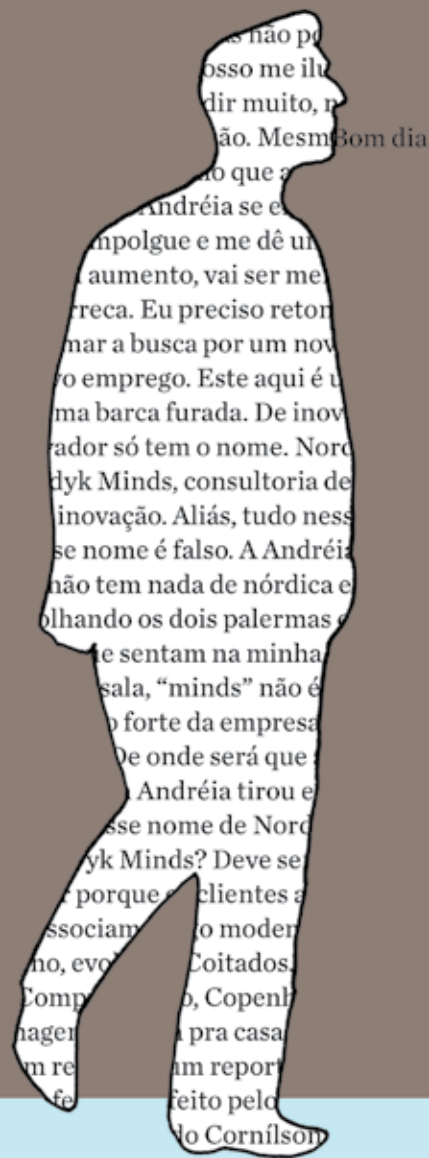


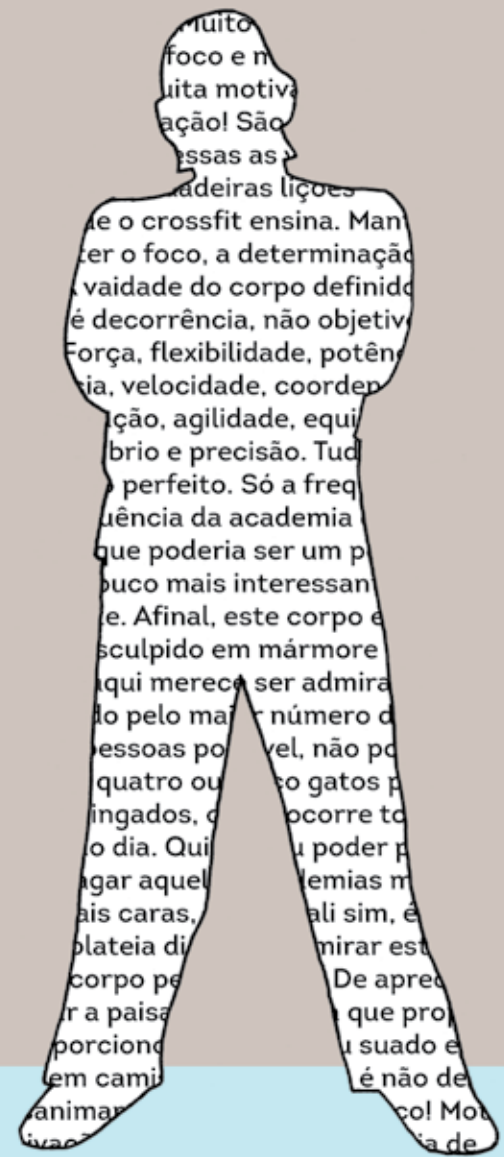
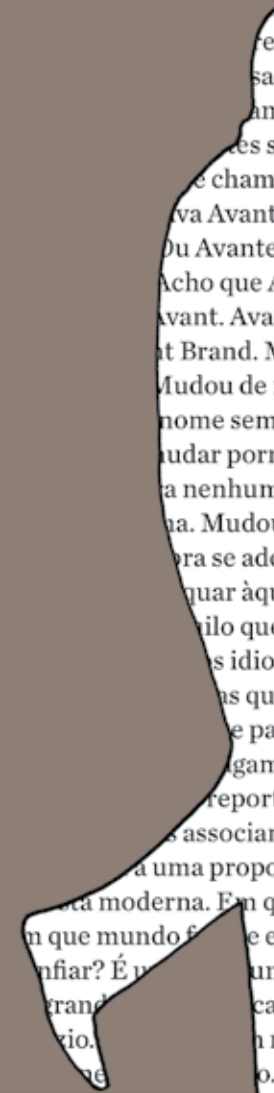
m, rufem os tam  
m as trombetas,  
hocelhos! Porqu  
o Vicira dos Anje  
Saulo Vicira dos  
apresento a todos  
Repito, a todos v  
ocês, o primeiro  
repito o primciro  
livro escrito inte  
cirar e, isso m  
mesu teiramen  
te Erel. Exato  
Saulo tra dos Ar  
vi o prim  
iro li escrito int  
men o Excel,  
con ao fim, m  
Ey ó no Exc  
tudo. E

es! S  
esse refrigerante Vedete sem en  
eu S  
ontrar, estou virando motivo de pi  
da nos lugares. Você viu a cara que a  
da padaria olhou para a col  
s, ah  
menin  
da padaria olhou para a col  
s. Va  
ao l  
to quando repeti? Vedete? h  
niihihi  
Ah, se eu pudesse man  
ava des  
so a limpo  
as du  
tomarem no meio do d  
Qual é o pr  
é a g  
ca, porra? Se não tem, fo  
não  
problema de  
em  
m. Qual é a porra do ca  
e de  
tu não ter l  
da g  
ca? Não sou eu quem qu  
refi  
ba se até Th  
igerar  
Vedete, caralho! Só fui  
Gretchen to  
qual? Por que  
é uma questão  
sa porra. Por mim, mag  
so é uma questão  
adava todo  
undo to  
por quê? E por que  
mas no me  
do m  
Thammy Gret  
gora? É p  
im! No me  
do m  
história? Por q  
a lá? Ou pr  
im! No me  
do m  
hor ir até lá a  
cá? Acho qu  
cu! E não  
pr  
ar tudo a limpo  
m guara  
me de  
vento uma des  
se for pra  
lá, e  
quer para meu  
Se for pra lá  
e  
trabalho. Nem  
vo. Vou pra  
e  
e demorar tar  
se não for, volto  
e vo  
o. Em uma ho  
pra lá. Sem d  
ugar  
as tripas! P  
rinha estou de  
mas. Porque a  
am  
volta, nem vai  
é assim: a gente  
o sim, era  
que to  
ser aquele at  
pergunta: vou pra  
a mate  
caso. O impor  
ou vou pra cá? Mas  
a mate  
ante é tirar c  
nca sabe a respo  
ta.  
a história  
a limpo d  
Então, a gente ch  
ve uma v  
ou pra cá! Se der  
o, o  
ez por t  
tiro. Mas também  
ãc  
das. Ch  
er, só voltar e ir p  
ãc  
ega de c  
a. Não adianta  
lar  
araminho  
ca parada, per  
Thammy G  
n, o  
Gretchen Ch  
o pra cá? Pr  
regal!  
a cá ou pra lá? M  
regal!  
Não adianta não  
regal!  
Tem que ir mete  
regal!  
r as cara Errou  
regal!  
? Recomca! Un  
regal!  
ma hora certa!  
regal!  
Por iss  
u pra  
regal!  
cá. Me  
regal!  
ismo  
regal!  
n sab  
regal!  
er onde  
regal!

dar tudo co  
rto e a chanc  
de aumento  
é real. A ap  
esentação e  
tá matadora. I  
Eu não devia ter f  
acado tão nervoso e  
passado a noite quas  
se toda em claro. Vai e  
tudo certo, vai ser be  
n diferente daquele de  
astre do projeto de en  
ergéticos. Meus cinco  
sabores de lasanha c  
ongelada Lazz estão  
redondos. Redondin  
s. Lasanha Clássica. L  
lasanha à Bolonhesa.  
lanha à Bolonhesa V  
vegana. Lasanha Set  
e Queijos. Lasanha  
a Vienense. Que mi  
x! Que mix! Não prec  
o ficar nervoso  
apresent  
ntação vai ser su  
projeto a  
provado, tapi  
as e, se  
eus qui  
bolso. S  
ria  
ara eu p  
a máq  
Não ague  
fazer isso







Muito  
foco e m  
uita motiva  
ção! São  
essas as  
adeiras lições

de o crossfit ensina. Man  
ter o foco, a determinação  
a vaidade do corpo definido  
é decorrência, não objetivo  
Força, flexibilidade, potên  
cia, velocidade, coordena  
ção, agilidade, equi  
brio e precisão. Tudo  
perfeito. Só a frequ  
ência da academia  
que poderia ser um p  
ouco mais interessan  
te. Afinal, este corpo é  
sculpido em mármore  
e aqui merece ser admira  
do pelo maior número d  
pessoas possível, não p  
quatro ou cinco gatos p  
tingados, que ocorre to  
o dia. Quem quer poder p  
regar aqueles memias m  
mais caras, ali sim, é  
plateia de admirar est  
corpo perfeito. De apre  
r a paisagem que pro  
porcionou o suado e  
em caminhada é não de  
animar o corpo! Mot  
ivação é a de

Os clien  
ntes são  
ão trou  
kas que  
própria  
empresa d  
asanha tin  
a contratad  
a gente, qua  
ndo a empr  
esa se cham  
nava Avan  
nt, seis a  
anos at  
rás, e o  
rojetos f  
roí um eno  
me fracass  
audo  
e, os  
m perce

Se eu sa  
ir daqui à  
s cinco e  
meia consi  
go pegar o En  
zinho na esc  
ola às seis, seis  
pouco, deixo el  
nos meus país  
chego umas se  
te e vinte no cu  
rso, oito e m  
eia saio dire  
para encor  
rar a Ju e  
a Fê nze n  
o má no pe  
o o Enzin  
o d volta e  
ntes meia  
ite e tou na  
ma

Pelo me  
nos foi o  
que o C  
ornílso  
on, que ja  
trabalhava  
aqui na época,  
ca, me conto  
u. E ele não te  
ria por que inv  
entar uma his  
tória dessa  
. Aliás, in  
ventar  
não é o  
forte d  
o Corn  
ilson.  
Muito  
pelo  
ntrár  
aliás, M

leia-no  
te estou  
na cama,  
ronta para  
ormir. Para d  
ormir, acorda  
ar e amanh  
á ter mais u  
n dia de me  
rda como hoj  
e. Corro para l  
á, corro para c  
á e me sati  
faço aper  
as por não  
deix  
as co  
isas desm  
Olha  
era é  
o des  
mesm