

# Aqui há inspiração! Criptomoedas para você em seu projeto verão!

Saúde e Cripto! 😊 Esta história .....	2
O contador de histórias .....	2
Você começa HOJE o seu projeto verão! .....	3
Este poderia ser o seu projeto! De uma VIDA e NÃO só de VERÃO! .....	4
Você volta a correr e faz sua primeira prova de 10 km .....	4
Você corre suas primeiras meias maratonas .....	7
Você corre sua primeira maratona .....	10
Você corre sua primeira maratona sem caminhar no percurso .....	11
Você grita empolgado em suas linhas de chegada mais difíceis .....	12
Você percebe que quer ser um triatleta .....	14
Você entra para uma equipe de triatlo .....	15
Você faz sua primeira prova de triatlo .....	17
Você experimenta provas de triatlo olímpico .....	18
Você finaliza uma maratona em menos de quatro horas .....	19
Você se sente ótimo fisicamente .....	20
Você se desafia a ser um Ironman .....	21
Você larga em sua primeira prova de Ironman .....	22
Você está animado durante a prova .....	24
Você está na reta de chegada .....	26
Você cruza a linha de chegada .....	27
Você sabe que a medalha de um Ironman é de sua família .....	28
Você aprende que o triatlo é um estilo de vida e faz uma tatuagem .....	30
Você finaliza mais provas de Ironman .....	31
Você aprende que .....	34
Grandes atletas, amigos, treinadores e equipes lhe ensinam como ir mais longe .....	34
Suas falhas também lhe ensinam muito .....	40
Provas esportivas podem ser uma diversão em família .....	44
Filhos são os seus seguidores mais importantes .....	46
Estar preparado para próximas provas junto com seus filhos é aonde você quer chegar .....	52
O "Porta Medalhas Virtual" .....	53
A startup <a href="#">Finisher.Tech</a> .....	54
<a href="#">Saúde e Cripto</a> .....	54
Oito (8) pontos de dúvidas ? sobre a cripto de quem finaliza atividades físicas .....	55

# Saúde e Cripto! 😊 Esta história

Quer lhe inspirar para que você comece o seu **projeto verão** ou permaneça firme nele! Como um incentivo a mais para isso, a **startup Finisher.Tech** dará criptomoedas 🪙 (Finisher Tokens) por meio de parceiros! E se você tem um negócio que ajuda as pessoas no **projeto verão** delas, então poderá ser esse parceiro que dá tokens as pessoas de forma que elas ganhem ainda mais com o seu apoio. Entre nesse jogo de ganha-ganha!

Por meio de um **evento online** você removerá Oito (8) pontos de dúvidas ? sobre a cripto de quem **finaliza atividades físicas**.

Você pode ver o **vídeo** desta história no **canal da Finisher.Tech no YouTube**. Ele tem o mesmo conteúdo desse PDF e **algumas surpresas a mais**.

Versão: 2021-11-26 17:58:51 -0300. Versão online: <https://saudecripto.com>

## O contador de histórias

Sou eu, Paulo Jerônimo. Eu sou triatleta amador, empreendedor fundador da startup **Finisher.Tech**, e cientista "maluco" da computação (nessa ordem). Eu vivo histórias que inspiram as pessoas a buscar uma saúde melhor. Também crio **aplicativos (apps) inovadores na área de bem-estar** para que as pessoas ganhem saúde e ao mesmo tempo habilidades com investimentos em criptomoedas.

Esta é minha foto predileta num evento de startups, junto com uma equipe muito massa (ou "fixe" como dizem nossos amigos portugueses):



# Você começa HOJE o seu projeto verão!

No momento em que finalizo esta história eu estou em novembro de 2021, no Rio de Janeiro. Essa é uma das cidades que mais inspiram uma pessoa a começar um [projeto verão](#). E aqui vai uma curiosidade: **o verão de 2021 no Brasil começa no dia 21 de dezembro. Note isto: dia 21, do ano 21 do século 21.** Esse número é incrível! E assim como o 55, que é total de páginas do PDF que contém essa história, o número 21 faz parte da [sequência de Fibonacci](#). A história do número 21 e dessa sequência vão ficar para outro vídeo que farei em breve no [meu canal no YouTube](#).

Mas voltando ao foco, se você já começou o seu [projeto verão](#), parabéns! Eu posso lhe dar um incentivo fazendo você ganhar criptomoedas por isso! Eu vou lhe dizer como ganhar criptomoedas durante [eventos online](#) que farei. Mas se você ainda não começou o seu projeto, eu lhe pergunto: o que você está esperando? Precisa de uma história de inspiração? Ok, você chegou nela!

Antes de seguir em frente eu vou lhe definir melhor o que estou chamando de "projeto verão". Para mim, esse projeto é qualquer conjunto de atividades físicas que melhorem a sua saúde até a chegada do (e durante o) próximo verão.

Esta história que eu vou começar a lhe contar é recheada de fatos. Os nomes das pessoas que eu apresento aqui são seus nomes verdadeiros. Datas, números e links para fotos que eu apresento são extraídas de uma planilha que é a fonte de dados do meu [Porta Medalhas Virtual](#). As informações disponíveis nele são inseridas aqui de forma automática toda vez que eu atualizo esta minha história. Mas eu também coloco nela alguns dados ou casos fictícios. Isso serve para tornar a história mais divertida ou interessante com relação ao meu objetivo de lhe inspirar em algo. Em linhas gerais, esta minha história é mais de 80% real e é totalmente pessoal. Talvez ela lhe gere alguma inspiração.

Dizem que nós sempre estamos inspirados ao contar nossas boas experiências. Mas aqui eu vou fazer o contrário. Eu vou lhe passar minhas boas experiências como se fosse você que as tivesse vivido. Daí eu espero que, dessa forma, você fique inspirado. Eu desejo também que você comece a viver, desde já, as suas próprias histórias.

Como ilustrações eu lhe apresento algumas de minhas fotos onde estou com a minha família, amigos ou conhecidos. Substitua mentalmente o meu rosto ou o de outras pessoas que aparecem nelas pelo seu rosto ou o de pessoas de sua própria família ou ciclo de convivência.

Ao concluir esta história eu acredito que você estará convencido de que se você adota bons hábitos em sua vida e faz com que seu filhos vejam isso, então você será exemplo e fonte de inspiração para eles e talvez, também, para outras pessoas.

Minha percepção é que os filhos herdaram, ou também adotam, mesmo que de forma inconsciente, alguns dos bons hábitos que temos. Além disso, de maneira muito interessante, quando os filhos crescem eles passam a ser, também, nossa fonte de inspiração em muitas ocasiões.

Prossiga e tenha uma boa história!

# Este poderia ser o seu projeto! De uma VIDA e NÃO só de VERÃO!

## Você volta a correr e faz sua primeira prova de 10 km

Você está no Brasil, no começo do ano de 2003. É verão. Você tem filhos lindos! Uma menina e um garoto que estão, respectivamente, com 5 e 3 anos.



Você decide que quer exercer uma influência muito positiva na vida dos seus pequeninos. E para isso você resolve melhorar a sua própria vida adquirindo hábitos saudáveis. Sua intenção é daqui a algum tempo olhar para trás e ver o quanto esses bons hábitos lhe ajudaram na formação de seus filhos.

Em um dia você acorda inspirado, pega um papel e uma caneta, e escreve uma meta em letras garrafais: **"a partir de hoje eu vou voltar a correr pelo menos três vezes por semana, e por 5 km em cada uma dessas vezes, durante três meses"**. Você já teve um passado em que fazia cerca de três corridas (curtas) por semana. Mas isso foi durante a sua adolescência. Você achou que seria fácil voltar a correr. Calçou seu tênis e partiu para sua primeira corrida após muitos anos parado. Mas, nossa ... Como você se enganou! "Isso está muito difícil!", você pensou.

Você está bem pesado. Redondo. Realmente, você está mais gordo do que se imagina. Na sua cabeça você não se vê assim. Mas o espelho nega o que está em sua mente. Então você fecha os olhos. Você mentaliza a forma como quer se ver. Você decide que é o espelho que está errado! Você vai provar isso a ele!



Seu retorno é realmente difícil. Você fica ofegante até mesmo quando sobe alguns andares de escada. Mas você está determinado a mudar. Você se desafia, se planeja, resiste a dor. Você cumpre suas metas.

Em sua missão de cumprir desafios você planta e rega seus novos bons hábitos. Você curte a "vibe" da corrida! Vê que ela lhe emagrece. Sente que ela faz o seu dia ficar melhor. Curte a dopamina que lhe "dá um barato" até mesmo antes do seu café da manhã. A corrida ajuda você a ficar mais focado nas coisas do seu dia a dia. Quase todos os dias você acorda, calça o seu tênis de corrida e sai para correr.

Então você decide participar de sua primeira prova de corrida. Mas correr apenas 5 km numa prova lhe parece ter ficado um desafio pequeno. Então você resolve se inscrever numa prova de 10 km.

Chega o dia da sua prova: 29 de junho de 2003. Você está em Brasília, na 13ª Corrida do Fogo. Foi muito difícil. Mas você conseguiu! Finalizou sua primeira corrida de 10 km! Um largo sorriso é visto em seu rosto após você receber sua primeira medalha numa corrida de rua!



## Você corre suas primeiras meias maratonas

Exatamente cinco (5) anos se passaram após sua primeira corrida de 10 km. Agora você está na largada da sua primeira prova de 21 km. Você está na Meia Maratona do Rio de Janeiro. Hoje é dia 29 de junho de 2008. Você nunca havia se desafiado a tanto! Mais uma vez, você conclui sua prova! Leva para casa mais uma tão sonhada medalha.



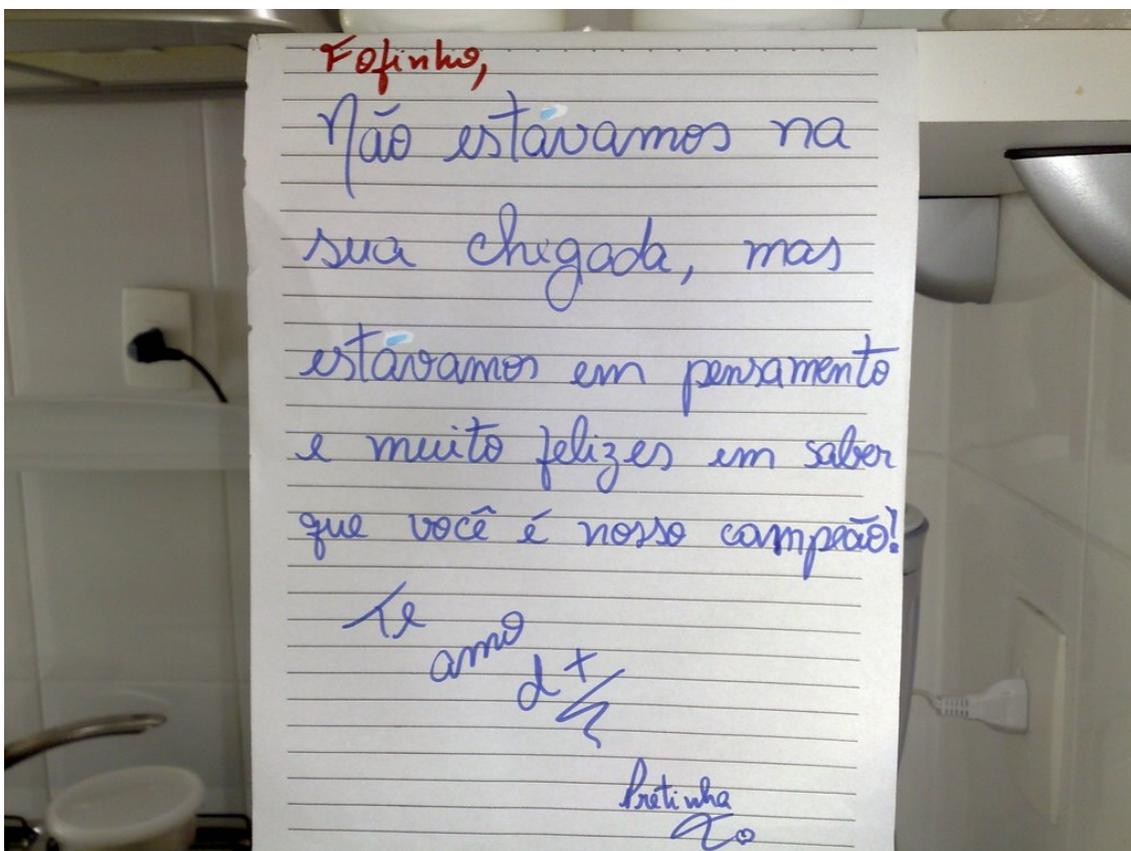
Um ano a mais se passa. Hoje é dia 28 de junho de 2009. Novamente, você esta na Meia Maratona do Rio. Você corre ao lado de seu amigo Zé Carlinhos que tem muita energia e experiência nessa distância. Isso lhe impõe um ritmo mais forte que o você está acostumado. Você finaliza a prova exausto. Mas com uma performance avançada, a forma escrita em sua camiseta! ☺



Você leva para casa, novamente com um sorriso, a sua medalha de melhor performance em 21 km até então.



Nesse ano você mora no Rio. Sua esposa e filhos lhe esperam em casa. Ao chegar você se emociona. Há recados espalhados por onde passa. Neles há palavras de amor e a frase "você é o nosso campeão"!



Essas mensagens lhe fazem acreditar que você está no caminho certo.

## Você corre sua primeira maratona

Ao finalizar sua última meia maratona, você pensa: "agora que eu já sei o que é correr vinte e um quilômetros, eu quero mesmo é correr uma maratona. O chão do asfalto terá o meu suor espalhado por quarenta e dois mil cento e noventa e cinco metros".

Algumas pessoas observam você se dedicando muito a seus treinos. Logo elas começam a falar para você não ficar "fissurado" em corridas. Indiferente aos comentários delas, você se inscreve em sua primeira maratona.

Chega o grande dia! 22 de novembro de 2009. Você está na 13ª Maratona de Curitiba. Durante o treinamento, você se enrolou. Parou, retornou. Acabou que durante a prova você correu e caminhou. Não se importou, afinal você finalizou. Cumpriu sua meta que estava razoável em termos de tempo. Mas definiu que, em suas próximas maratonas, você treinaria com mais qualidade. Buscaria melhores resultados. Faria o possível para evitar lesões no meio do caminho.



## Você corre sua primeira maratona sem caminhar no percurso

Dois anos se passaram. Agora você está em 2011. Seus filhos já estão acostumados a ver você trazendo medalhas para casa. Em 2010 você trouxe outra "medalhona" pela participação na Maratona de São Paulo. E também levou mais duas medalhas de meias maratonas.

Mas nesse ano de 2011 a sua meta é correr a Maratona de Santa Catarina. E você também refinou essa meta impondo a restrição de completar toda a maratona sem andar por nenhum metro durante a prova.

Então você, mais uma vez, atinge sua meta! Finaliza a prova em 4 horas e 38 minutos.



## Você grita empolgado em suas linhas de chegada mais difíceis

O seu grito é de vitória. De saúde. De alegria. De conquista!



Você também sempre se lembra de levantar os braços em direção ao céu. Essa é sua expressão de agradecimento a Deus que tudo de bom lhe concede.



## Você percebe que quer ser um triatleta

Após sua maratona em Santa Catarina você sente que se cansou de ser apenas um corredor. Você sente que precisa variar um pouco mais nos exercícios.

Daí você se lembra do quanto gosta de nadar. Quando criança seu pai foi o seu professor de natação. Ele aprendeu como te ensinar a nadar após ver [um filme do lendário Jhon Wayne](#). 😊



Você também se lembra do quanto gosta de uma bicicleta. Daí você resolve juntar tudo. A partir de agora você quer nadar, pedalar e correr. Você descobre que essa junção é tudo o que lhe torna mais feliz nos esportes.

## Você entra para uma equipe de triatlo

Amigos são importantes. Você sabe que precisa contar com as pessoas. Isso é fundamental em qualquer projeto de tamanho médio ou grande. Você trata o seu caminho até uma prova de triatlo como um projeto. Daí você coloca pessoas nesse projeto para que elas possam lhe passar orientações, incentivo ou até mesmo inspiração. Na verdade você acredita que a figura de um bom mentor é válida até mesmo para lhe ajudar em projetos pequenos, como provas de corrida curtas.

Então você se cerca de pessoas que, assim como você (o louco), tenham a meta de finalizar uma prova de [Ironman](#). Morando em Brasília você descobre, dentre as grandes e várias assessorias esportivas da cidade, a [Zero61 Triatlo](#).

Você percebe que todas as pessoas da sua equipe tem metas semelhantes as suas. Mas cada pessoa com sua própria particularidade em termos de tempos para finalizar uma prova de corrida ou triatlo.



Você sabe o valor de estar ao lado de grande equipe!

Dias de grandes eventos, como provas de Ironman, são dias de festa para essas pessoas. Todas elas se reúnem e, com o seu uniforme de equipe, entram para uma batalha que estão quase certas que irão ganhar. Todas elas sabem que se dedicaram meses e meses, quilômetros e quilômetros de treinamento, juntas, para atingir a meta de estar ali, como participante do evento em busca de um resultado muitas vezes bem específico.



<https://www.instagram.com/p/CAyf5zWD5gI/>

## Você faz sua primeira prova de triatlo

Agora você está em 22 de abril de 2012. A poucos meses antes desse dia você poupa sua humildade. Sem pudor, você se inscreve numa prova com as distâncias de um Ironman 70.3.

Você sorri ao explicar para as pessoas: "Um Ironman é uma prova de triatlo que tem distâncias longas o suficiente para cansar até mesmo na sua descrição: uma natação de 3,8 km, seguida de um ciclismo de 180 km e uma corrida de 42 km (uma maratona). Normalmente, essa prova precisa ser concluída no prazo de até 17 horas". Daí você conclui: "Um Ironman 70.3 leva esse nome pois ele é uma prova com apenas a metade da soma total, em milhas, das distâncias de um Ironman (140.6)".

Você acha que pode concluir essa prova. Afinal, até esse dia você já tinha concluído 3 maratonas e 9 meias maratonas. Além disso você via essa prova como um bom empurrão que lhe daria mais força para o [Ironman 70.3 Brazil](#) que seria dali a quatro meses.

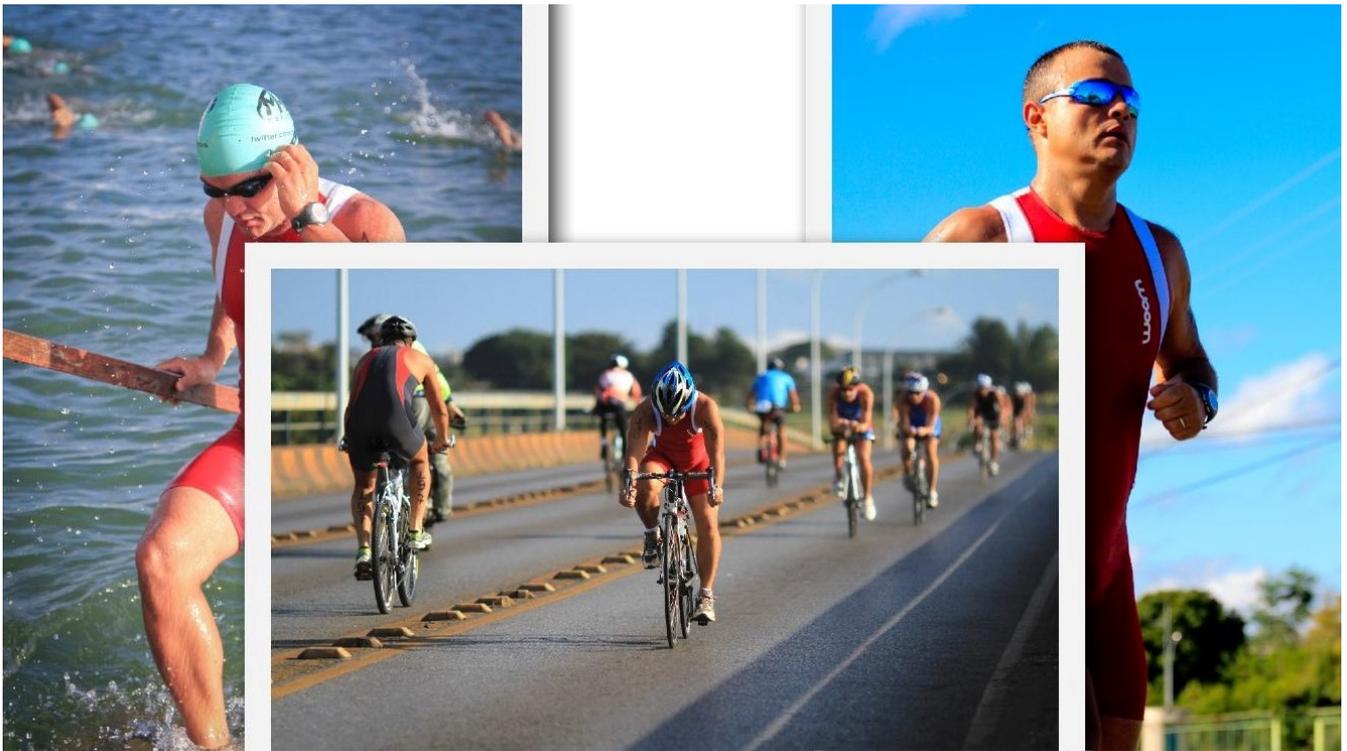
É dada a largada. Você está em Brasília/DF, no Triathlon Endurance. Na transição do ciclismo para a corrida as pessoas lhe vêm como "o doidão da dopamina". 😊



Felizmente você conseguiu! Finalizou sua primeira prova de triatlo em 05:37:08. Avaliou como um bom resultado. Isso era só o início!

# Você experimenta provas de triatlo olímpico

Você experimenta triatlos mais "curtos", com distâncias olímpicas. Mas que explosão! Haja coração!



## Você finaliza uma maratona em menos de quatro horas

E está a todo vapor! Quanto mais você evolui nos treinos de triatlo mais você percebe que o seu condicionamento físico para as corridas melhora. De posse dessa percepção, você se prepara mentalmente para mais uma maratona. Você se lembra de que, agora, sua meta é correr 42 km no menor tempo da sua vida.

Chega o grande dia! 8 de julho de 2012. Você está na Maratona Caixa da Cidade do Rio de Janeiro. Você nunca havia se sentido tão bem e tão forte para uma maratona. Você finaliza a prova. Você nota que [melhorou o seu tempo em mais de 40 minutos em relação a sua última maratona](#). Você faz uma "sub 4", ou seja, termina a prova em menos de quatro horas, em 03:57:43.



## Você se sente ótimo fisicamente

Durante a sua corrida na Maratona do Rio você se sente muito bem. As fotos que tiram de você durante em sua corrida lhe revelam isso. Agora você prova ao [espelho](#) que ele é que estava errado!



## Você se desafia a ser um Ironman

Bastante feliz com o resultado em sua maratona no Rio, e treinando seu triatlo de forma bem habitual, você estabelece o que acredita que será o maior desafio esportivo de sua vida. Você quer se tornar um [Ironman](#).

As [distâncias](#) são intimidadoras. Mas, para você, elas são apenas mais um grande desafio.

Uma das características que mais lhe chamam a atenção em um Ironman é a sua resiliência. Esse termo, usado de forma figurada, descreve uma capacidade de se superar, de recuperar de adversidades.



Um filme emocionante que fala sobre resiliência retratando a história de um Ironman é [100 Metros](#).

Ironmans são resilientes. Eles sempre se superam, em vários sentidos, todos os dias. Às vezes eles caem em adversidades e se quebram. Só que sempre, sempre se recuperam. Você pode ver isso, na prática, assistindo a chegada dos atletas nas provas.

## Você larga em sua primeira prova de Ironman

Chega o dia do maior desafio esportivo da sua vida. O dia é 23 de maio de 2013. Você está Florianópolis, no Ironman Brazil. Sorridente, você está ao lado de toda sua família na área da largada. Você está com 38 anos, sua menina com 14 e seu garoto com 13.



Restam poucos minutos para a largada. Ao seu lado já estão outros atletas aguardando esse momento. Você está confiante. Mas sabe o tamanho do desafio que lhe espera.



## Você está animado durante a prova

Um fotógrafo registra sua chegada da natação. Nessa foto você está com a mão próxima ao ouvido. Você explica para as pessoas que nesse momento estava ligando para sua esposa para lhe dizer que tinha terminado bem a natação! 😊



A prova é dura! Os quilômetros são muitos. Com um sorriso ao início de cada etapa você supera todas elas!



## Você está na reta de chegada

Há um quilômetro atrás você ouve alguém lhe dizer: o fim está próximo. Você estava tão exausto que pensou que a pessoa estava falando do teu fim. 😊

Você avista um tumulto. Realmente, o fim (da prova) estava à vista. Do nada, você fica vibrante! Um sorriso enorme se abre em seu rosto! Você não tem ideia de como, mas surge uma energia em seu último minuto de prova. Você se lembra que há poucos minutos você estava esgotado. Naqueles minutos você só queria mesmo acabar logo sua prova.

Faltando **100 Metros** para a linha de chegada, seus filhos aparecem. Cada um deles surge de um lado. Eles correm contigo esses últimos metros. Meio que descontrolado e cheio de adrenalina, você ainda corre para cruzar a linha de chegada.



Você olha para seus filhos que lhe sorriem e dizem: parabéns papai, você é o nosso Ironman! Isso justifica tudo! Você já não sente dor alguma. Só alegria, muita alegria!

Durante a linha de chegada você recebe toda a vibração positiva das pessoas que estão lá! Elas também esperam ansiosas por seus Ironmans. Todas estão admiradas e sorriem ao ver mais um Ironman chegando!

Finalmente, você encontra o sorriso mais lindo de todos: o da sua esposa. Ela eterniza, em uma foto única e maravilhosa, seu grito e sua chegada ao lado de seus filhos. Invencível, você se sente indestrutível. Você quer chorar mas segura.

## Você cruza a linha de chegada

Ao cruzar a linha de chegada você escuta: "YOU ARE AN IRONMAN!". Foram doze horas, cinquenta e seis minutos, quarenta e sete segundos até esse momento. Uma hora e nove minutos de natação, seis horas e seis minutos de ciclismo e, finalmente, cinco horas e quatorze minutos de corrida.



Você não consegue medir o quanto finalizar uma prova de Ironman ao lado de seus filhos pode impactar positivamente na vida deles. É isso que se passa em sua cabeça no caminho da linha de chegada até o reencontro com a sua família. Mais uma certeza você tem: seus hábitos nos esportes são muito observados eles. E agora você também terá mais [um vídeo de uma parte emocionante de sua vida](#) para poder inspirá-los.

## Você sabe que a medalha de um Ironman é de sua família

Após finalizar seu primeiro Ironman você, e sua família, ganham a sua tão sonhada medalha.



Você guarda sua medalha no seu [Porta Medalhas Virtual](#) numa posição privilegiada. Ela fica junto a outras medalhas da mesma categoria.

Você está certo de que sua medalha não é apenas sua! Ela também é da sua esposa e filhos pois, afinal, você subtraiu deles várias e várias de convívio ao seu lado para que você pudesse treinar e se dedicar ao seu sonho de finalizar essa prova.

Agora você só quer em um longo e relaxante banho quente! Saindo dele, você passa o teu perfume Kouros para eliminar qualquer vestígio de um dia inteiro de suor. Então você tira uma foto junto aos outros verdadeiros ganhadores da prova além de você: sua esposa e filhos. Sente o perfume dessa foto? 😊

Nesse Ironman de 2013 você reviveu mentalmente toda a sua trajetória desde que se tornou atleta amador ao final de 2003. Você se lembrou, principalmente, que **já se passavam dez anos que desde que você decidiu melhorar seus hábitos por que queria ser exemplo para seus filhos.**



A medalha que você conquista representa horas e horas que você se dedica para concluir um objetivo, uma meta. Seja lá quais forem as suas necessidades mais íntimas para atingir essa meta de finalizar um Ironman você, literalmente, corre muito atrás dela. E para isso você precisará contar com o apoio de sua família e dos seus amigos. Eles farão tudo o que estiver ao alcance deles para lhe ajudar.

## Você aprende que o triatlo é um estilo de vida e faz uma tatuagem

Uma tatuagem é para toda a sua vida. Enquanto Deus lhe conceder saúde o triatlo também é!



# Você finaliza mais provas de Ironman

## Ironman Fortaleza 2016

Em 2016 você finaliza mais um Ironman, em Fortaleza.



Infelizmente, pela primeira vez, você vai só, sem ninguém de sua família. Mas, você conta com a ajuda do amigo Jonas Cavalcanti que lhe oferece hospedagem na casa dele. Muito agradecido, você fica feliz com a cordialidade dele e de sua família.

Durante essa prova, mais uma vez, você agradece a Deus pela tua saúde!

## Ironman Brazil 2017

Em 28 de maio de 2017 você participa de outra prova de Ironman. Você chega a sua quarta prova nessas dimensões.

Mais uma vez, sua esposa e filhos estão ao seu lado. Agora sua filha está com dezoito anos e seu moleque com dezessete.



Você sabe que a medalha de um Ironman representa um esforço descomunal. Esse esforço é de muito mais do que um dia. Ele leva meses de um treinamento que, a partir de uma disciplina inicial, se torna habitual. Sua meta de finalizar mais uma prova de Ironman pode ter sido definida por muitos motivos. Mas novamente, durante essa prova, você se lembrou [da decisão que tomou em 2003](#) de influenciar positivamente na vida de seus filhos exercendo hábitos saudáveis.



# Você aprende que ...

## Grandes atletas, amigos, treinadores e equipes lhe ensinam como ir mais longe

### Grandes atletas

É claro que você leu o livro do [Dean Karnazes](#) e que, ainda hoje, surpreende-se quando o James Lawrence (o [Iron Cowboy](#)) mostra que é possível um homem fazer 100 Ironmans em 100 dias consecutivos. E também é óbvio que atletas olímpicos como [Michael Phelps](#) são pura inspiração para você.

Mas grandes atletas ou treinadores que estão próximos e são acessíveis a você lhe dão ainda mais inspiração que esses "monstros". E eles também contribuem com o seu aprendizado, lhe dizem o que fazer, treinam junto contigo ou simplesmente lhe dão boas dicas.

### Manoel Mendes

Foi o [atleta](#) que estava próximo de você em 2003 e que lhe deu muita inspiração. Vocês dois trabalhavam na área de TI da mesma empresa. A Brasil Telecom que hoje se tornou a Oi. Manoel, já nessa época, participava de ultramaratonas que você considerava inimagináveis para pessoas comuns.



## Sérgio Ladany

Em 2008, a partir do momento em que você começou a se treinar para suas [primeiras meias maratonas](#), seu amigo de trabalho Sérgio Ladany, que já era um maratonista e triatleta muito experiente, é que lhe dá instruções e dicas para elas e para até sua [primeira maratona](#). Nem você, nem sua esposa e filhos jamais se esquecerão o dia que esse teu amigo fez que vocês fizessem uma longa, divertida e desafiadora caminhada de subida do Flamengo até o Cristo Redentor.



## Zero61 Triatlo

No final de 2011, ao [entrar para a equipe Zero61 de Triatlo](#), o treinador João Carlos é que lhe dá o caminho e o treinamento necessário para encarar sua [primeira prova de triatlo](#) e, em seguida, [seu primeiro Ironman](#).

Depois que começou a treinar com essa equipe você não teve mais dúvidas: o que todo Ironman quer mesmo, depois de um bom treino ou prova, é uma boa festa!



## Tadeu Viana

A partir de 2015 você passa a nadar no Clube da Aeronáutica, em Brasília.



Você conhece o mestre, Tadeu Viana, que passa a lhe dar inúmeras dicas na natação, no ciclismo, nas corridas e na musculação.

Mestre Tadeu está sempre dentro da piscina com você e a equipe. É ele quem põe pressão na natação!



Ele faz você se lembrar de seus momentos de muita explosão, em sua adolescência, quando treinava para participar dos [Jogos Estudantis Brasileiros \(JEBs\)](#) de sua época.

Você e o mestre se tornam bons amigos. Ao participarem de uma mesma prova de natação, você está muito contente com sua colocação.



Hoje, o mestre é quem elabora os planos de treinamento para você, para seu filho, e para centenas de outras pessoas que decidem participar de um projeto verão ou de vida! Você conta com a ajuda dele para atingir a [sua principal meta esportiva para daqui a um pouco menos de quatro \(4\) anos!](#)

## Suas falhas também lhe ensinam muito

Sem planejamento, persistência, disciplina que gere bons hábitos, muito treinamento, cabeça fria e uma boa observação a regras e detalhes, você inevitavelmente falha ao enfrentar desafios grandes como uma maratona ou qualquer coisa maior que ela.

Você falhou (não finalizou) 4 provas esportivas das 59 que lista em seu [Porta Medalhas Virtual](#). O lado bom (tudo tem esse lado) é que você sempre aprende muito com suas falhas. Até mesmo as provas que você falha aparecem no seu [Porta Medalhas Virtual](#) mas, como não finalizadas.

### Ironman França 2014

Você falhou no Ironman da França, em 2014. Você simplesmente não percebeu que o pneu traseiro da sua bike já estava com ranhuras e a ponto de rasgar. Então foi isso que aconteceu após 153 km de ciclismo e que lhe impediu continuar a prova. Literalmente, você não observou detalhes.

Mas, além de fazer sua prova, você também tinha o objetivo de proporcionar a sua esposa um dos passeios mais bonitos do mundo, em Nice na [Riviera Francesa](#), durante um clima quente de verão europeu. Nessa parte, sem dúvida, você atingiu seus objetivos!



## Maratona do Rio, 2015

Em 2015, novamente, você estava lesionado por exceder um volume de treinos. Daí você não se sentiu apto a correr toda a extensão da Maratona do Rio. Por conta dessa lesão, você decidiu que correria apenas 10 quilômetros até a linha de chegada da maratona.



## L'Étape Brasil 2016

Você também falhou no L'Étape Brasil, em Cunha, em 2016. Você realmente não estava tão bem preparado para um ciclismo em uma prova de montanha tão exigente. Então você sofreu muito e concluiu apenas metade do percurso. Você também não se ligou em um detalhe básico: sua bike, com guidão próprio para provas mais planas e de triatlo, estava fora dos padrões da prova.



## Ironman 70.3 Rio, 2019

No final do ano 2019, você amargou uma falha junto com o seu filho que também fazia, nesse dia, o seu primeiro Ironman 70.3.



Infelizmente, vocês não foram felizes na prova. No dia o clima do Rio de Janeiro estava mesmo ruim. O mar estava revoltado e vocês pegaram chuva durante quase todo o percurso do ciclismo. Você teve problemas técnicos com sua bike. Durante uma subida, de alguma forma o passador de marchas se estrambelhou e foi parar entre os raios da roda. Você até conseguiu ajeitar mas não teve mais como subir no percurso até um ponto de cronometragem pois o problema reapareceu. Seu filho também teve problemas pois uma lesão deu sinais de volta justo na hora de início de sua corrida. Enfim, essa prova foi um desastre duplo e vocês a abortaram.

### **Para falhar menos você precisa treinar muito a sua mente e o seu corpo**

Antes de participar de [sua primeira prova de Ironman](#), você correu treze (13) provas de 10 km, nove (9) [meias maratonas](#) (21 km), quatro (4) [maratonas](#) (42 km), duas (2) [provas de triatlo olímpico](#), duas (2) [provas nas distâncias de um Ironman 70.3](#).

Com isso você aprendeu que, mesmo que você esteja muito determinado, não basta querer! É preciso que você trabalhe muito (sua mente e seu corpo) para suportar provas longas. E você não pode saltar etapas pois, se fizer isso, com certeza se machucará.

## Provas esportivas podem ser uma diversão em família

Ao participar de provas esportivas você consegue dar a sua família a oportunidade deles lhe verem em momentos de vitória e também de aproveitarem para, em alguns desses momentos, se divertirem muito contigo.

Sem dúvida a sua segunda e mais rápida prova nas distâncias de Ironman 70.3, em Penha, em 2012 foi um dos que mais ficou gravado na cabeça de seus filhos e de sua esposa.



Completou com sucesso  
 Successfully finished  
 Completó con éxito

**IRONMAN®**  
 PENHA•SC  
**70.3®**  
 BRASIL



BETO CARRERO WORLD - SC

**25//08//2012**

**PAULO JERÔNIMO NEVES RIBEIRO**

1,9km	T1	90.1km	T2	21.1km	Final
36:46	4:45	2:48:06	4:35	1:54:09	5:28:23.7

*Naida dos Santos Freitas*  
**Naida dos Santos Freitas**  
 Presidente de FETRISC

*Carlos Galvão*  
**Carlos Galvão**  
 Diretor Geral



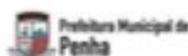
**TRACK & FIELD**



FUNDESORTE



SECRETARIA DE GESTÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS E ESPORTES



**LATIN SPORTS**



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES ENDURANCE

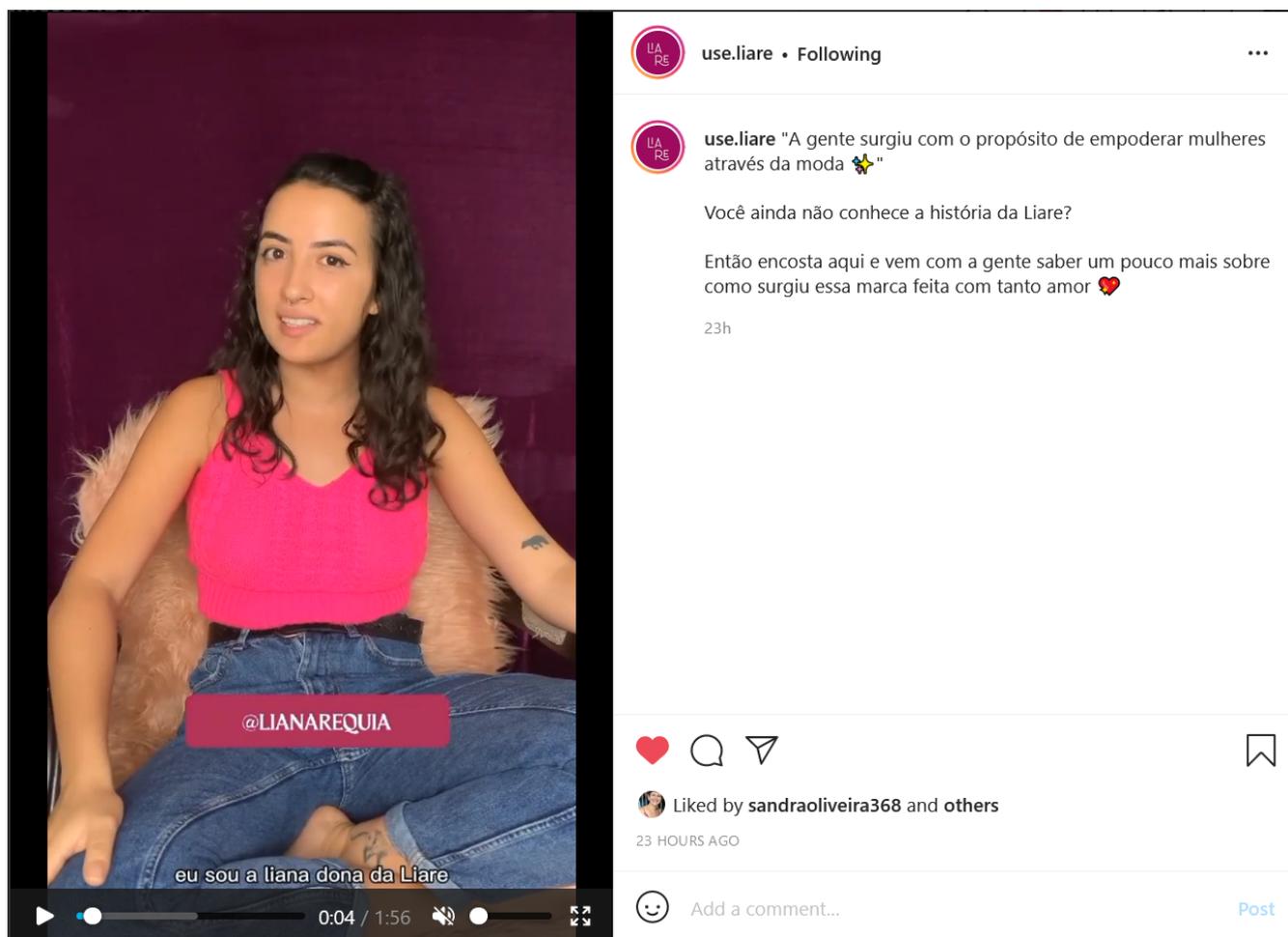
[WWW.MEIOIRONMANBRASIL.COM.BR](http://WWW.MEIOIRONMANBRASIL.COM.BR)

# Filhos são os seus seguidores mais importantes

No dia em que você completou o seu primeiro Ironman você não podia imaginar, ainda, que efeitos isso teria na vida de seus filhos. Mas hoje, passados mais de oito anos desde esse dia, você pode contar alguns resultados baseando-se nas pessoas que eles se tornaram.

## Filha

Você pode começar falando de sua filha. Hoje, com 23 anos, ela é empreendedora, está alavancando vendas em sua [loja virtual de peças femininas](#) e também desenvolve [trabalhos na área de marketing digital e de User eXperience \(UX\)](#). Empreender, como muitos sabem, é extremamente difícil. Você acredita que sua filha tenha visto em você características como persistência, determinação e uma vontade imensa de, ainda hoje, não desistir de seus sonhos.



The image shows a screenshot of an Instagram post. On the left is a video player showing a woman with long dark hair, wearing a bright pink top and blue jeans, sitting on a white fur chair. A pink banner at the bottom of the video reads "@LIANAREQUIA" and a subtitle at the bottom says "eu sou a liana dona da Liare". The video progress bar shows 0:04 / 1:56. On the right is the Instagram post interface. At the top, it says "use.liare • Following". The post text reads: "use.liare 'A gente surgiu com o propósito de empoderar mulheres através da moda ✨'", followed by "Você ainda não conhece a história da Liare?", "Então encosta aqui e vem com a gente saber um pouco mais sobre como surgiu essa marca feita com tanto amor ❤️", and "23h". Below the text are icons for likes, comments, and shares. It says "Liked by sandraoliveira368 and others" and "23 HOURS AGO". At the bottom, there is a comment input field "Add a comment..." and a "Post" button.

## Filho

O seu filho, hoje com 21 anos, resolveu seguir um outro caminho: está estudando na [Escola Naval](#), a instituição de ensino superior mais antiga do Brasil, para se tornar um oficial da marinha.



Você acredita que ele tenha visto em você suas características para se disciplinar e criar bons hábitos e se desafiar constantemente. Daí elevou isso a um nível militar.

## Filhos nos esportes

Desde muito pequenos você coloca seus filhos nos esportes. Não bastava que você desse o exemplo. Era necessário que eles o seguissem.

A natação foi um dos primeiros esportes que você incentivou seus filhos a fazerem.



Você se lembra também, como se fosse hoje, das primeiras corridas que fez junto com o seu pirralho. Ele se empolgou em participar de provas de corrida junto contigo, desde de que era "catarrento". 😊



Hoje o "pirralho" está crescido e tão forte quanto um touro (de Wall Street?) devido ao seu cotidiano militar.

Em sua última prova de 10 km junto contigo, seu filho concluiu sua corrida um (1) minuto mais rápido que você. Finalizou a prova dele em quarenta e nove (49) minutos.



Seu filho ainda é só um "moleque em crescimento"! 😊 Então você ganhou dele ⚡ por alguns minutos 🕒 na meia maratona que vocês correram no Rio de Janeiro, em 2019.



Mas o seu moleque falou: "isso não vai ficar assim não!" Para a próxima meia maratona dele, no dia 14 de novembro de 2021, ele lhe disse que superaria o seu recorde pessoal numa prova dessa distância. Para isso ele teria que correr mais rápido que 01:47:30. Você ficaria na torcida! 😊



Quer saber o resultado? Veja no [vídeo desta história](#).

Como pai e atleta amador seu orgulho é enorme ao ver onde seus filhos chegaram e como estão trilhando em suas próprias carreiras. Elas são empolgantes e lhe cobram uma série de valores e habilidades. De sua parte você acredita que lhes inspirou demonstrando alguns bons hábitos além de lhes [incentivando em seus próprios esportes](#).

Mas, agora, você quer viver o presente e planejar o futuro ...

# Estar preparado para próximas provas junto com seus filhos é aonde você quer chegar

Hoje o seu filho é a pessoa que mais lhe motiva a continuar em provas esportivas vencendo a preguiça que, às vezes, lhe pega.

**Como sua principal meta para o ano de 2025, se Deus permitir, você espera finalizar outro Ironman na mesma prova que seu filho.**

Com força ⚡ e alegria 😊!

Nesse ano você estará com meio século de vida, cinquenta (50) anos, e o seu filho com vinte e cinco (25).

É por isso que, para você, manter o seu [Porta Medalhas Virtual](#) é tão importante! Ele lhe ajuda a olhar para trás, a rever quem você é, e até onde você chegou. Além disso o principal: **aonde você quer chegar?**

# O "Porta Medalhas Virtual"

Durante alguns [eventos online](#), eu ([Paulo Jerônimo](#)) irei dar mais detalhes sobre como está o desenvolvimento da primeira versão do app "**Porta Medalhas Virtual**".

Através dessa história que eu lhe contei, eu espero que você tenha entendido algumas de minhas motivações para o desenvolvimento de um app como este. Mesmo sem você saber todas as suas funcionalidades, acredito que você já possa ter uma noção do que esse app deverá lhe oferecer. Por exemplo, os dados dessa história são todos extraídos dele.

Tenha certeza de que nós da [Finisher.Tech](#) estamos fazendo o nosso melhor para que você goste e "dê muitas estrelas" 😊 para esse nosso app.

Até lá eu quero apenas lhe agradecer por ter chegado ao final da história e, para isso, eu lhe ofereço a [planilha eletrônica que eu desenvolvi no Google Sheets](#) para armazenar os resultados que já tive em provas que participei. Faça uma cópia dela e registre suas próprias provas! 😊

Essa planilha é a base para a obtenção dos dados que serão lidos pelo app. Você deverá compartilhar a sua planilha com o app para que ele, dentre outras funcionalidades, lhe apresente uma visualização prática, bonita e configurável de todos os dados que você inseriu nela.

# A startup **Finisher.Tech**

Tem a missão de "**Desenvolver e aprimorar bons hábitos de bem-estar nas pessoas oferecendo a elas suporte especializado, aplicativos inovadores, educação e incentivos financeiros por meio de criptomoedas.**

## Saúde e Cripto

É a divisão da Finisher.Tech que é focada em seu *core business*, a missão descrita acima. Outras duas áreas da startup são a de **Cursos (de tecnologia ou educação física)** e também a de **Desenvolvimento de projetos para clientes.**

Dentre os apps que estão na "esteira" de desenvolvimento, destacamos os seguintes:

### "Porta Medalhas Virtual"

Esse é apenas um dos apps da divisão **Saúde e Cripto** que demonstram como aplicativos descentralizados são criados para gerar ou consumir **Finisher Tokens**.

### "Fidelidade com Cripto"

Esse app possibilita que lojas e vendedores, até mesmo ambulantes (como vendedores de água de coco ou de milho cozido), possam ter um programa de fidelização para oferecer a seus clientes. O funcionamento básico é muito simples: ao chegar numa barraca que vende "água de coco", o cliente abre o app e lê, através dele, o QR code visível no estabelecimento. Em seguida solicita ao vendedor o "código da hora". Daí informa esse código ao app. Após um determinado número de compras (estipulado pelo vendedor) o cliente ganha uma quantidade de Finisher Tokens (também determinada pelo vendedor).

### "Cripto Calendário de Provas Esportivas"

Esse app possibilita que organizadores de eventos esportivos utilizem Finisher Tokens para publicar seus eventos em um **super calendário esportivo** que é acessível, publicamente, a **milhares de atletas**. Os atletas podem, através do app, marcar se tem a intenção de participar do evento ou se já fizeram sua inscrição nele. Além disso, também podem deixar comentários sobre o evento e dar uma pontuação a ele. Todas as ações que alteram as informações sobre o evento consomem Finisher Tokens. Obviamente, ações mais simples consomem menos tokens. Os melhores comentários ou histórias relativas a uma prova também geram tokens para quem os escreveu.

### "Desafios que dão Cripto" e "Projeto Verão com Cripto"

O primeiro desses dois apps possibilita que um atleta faça a adesão a um desafio esportivo. Dessa forma ele poderá receber Finisher Tokens ao finalizar esse desafio. O segundo app é uma especialização do **Fidelidade com Cripto** que possibilita que Assessorias Esportivas, Academias, Personal Trainers, Lojas de Nutrição Esportiva, etc criem desafios para que seus atletas possam ganhar Finisher Tokens como recompensa.

# Oito (8) pontos de dúvidas ? sobre a cripto de quem finaliza atividades físicas

Você está convidado a participar de um evento online no qual, nos primeiros 21 minutos, as seguintes questões serão respondidas:

1. Como o **Finisher Token**, a criptomoeda de quem finaliza atividades físicas, se compara ao Bitcoin **₿** ou a outras? Ele é seguro? Onde ele pode ser guardado?
2. Como o **Finisher Token** incentiva as pessoas em sua busca por saúde através de atividades físicas?
3. Quanto vale um **Finisher Token**? Porque, quando e como um **Finisher Token** cresce (ou diminui) em valor? Você pode afetar esse valor de alguma forma?
4. Você é uma pessoa que está fazendo o seu [projeto verão](#). Como e quando você ganharia **Finisher Tokens**? Você poderia perdê-los?
5. Você é um profissional ou uma empresa que está ajudando pessoas no [projeto verão](#) delas. Como você pode adquirir **Finisher Tokens** para dar a essas pessoas? Porque você faria isso?
6. Há como você investir em **Finisher Tokens**? Quais são os seus riscos nisso?
7. Qual a relação do [Porta Medalhas Virtual](#) com os **Finisher Tokens**? Qual é o plano de versões desse app?
8. Quando haverá versões disponíveis dos apps da [Finisher.Tech](#)? Qual é o seu roadmap?

Em seguida será aberto um intervalo de tempo para que você e os outros participantes possam fazer perguntas.

Para confirmar sua participação você deve consultar o nosso [calendário de eventos](#) e agendar-se através dele.

*Example 1. Se você ainda não teve experiência com nenhuma outra criptomoeda ...*

Tudo bem! Você conseguirá entender o que lhe apresentaremos! De qualquer forma, também lhe enviaremos links para vídeos introdutórios que irão lhe ajudar bastante com conceitos básicos.