

# FERNANDO ROCHA

| NA MEDIDA DO POSSÍVEL





# O JORNALISTA, CONVIVE DIARIAMENTE COM PARADIGMAS DA “VIDA SAUDÁVEL”

ELE NÃO É EXATAMENTE UM PADRÃO DE BELEZA E  
REPRESENTA ORGULHOSAMENTE A METADE DA  
POPULAÇÃO BRASILEIRA QUE ESTÁ ACIMA DO PESO.

Foi apresentador do programa Bem Estar da TV Globo durante 5 temporadas. Na sua trajetória profissional, também já atuou em assessorias de imprensa e repórter de filiadas da TV Globo. Foi vencedor de diversos prêmios e sua atuação como apresentador, palestrante e mediador em eventos corporativos sempre é muito elogiada.

**Recentemente, Fernando lançou o livro homônimo “Na Medida do Possível” graças ao sucesso do jornalista em sua aventuras e desventuras do programa “Bem Estar”.**

# TEMAS DE PALESTRAS NA MEDIDA DO POSSÍVEL

A vida saudável e seus muitos desafios. De um lado, os padrões de estética, dietas, circuitos de academia, alimentação equilibrada. Do outro lado, a vida real! A palestra “Na Medida do Possível” foi resultado de uma experiência de mais de quatro anos como jornalista e apresentador do programa “Bem Estar” e discute mitos sobre “**por que é tão difícil alcançar objetivos e estabelecer metas?**”. É um resumo bem humorado de diversos temas que foram tratados no programa: o tempo ideal de um banho perfeito, a explicação das formas geométricas do vaso sanitário, a inabalável dificuldade que existe pra começar um regime e, claro, uma das mais deliciosas formas de atividade física: a dança! Essa é uma das coisas que o Fernando Rocha menos sabe fazer, e mesmo assim, faz como ninguém!

RECENTEMENTE, FERNANDO LANÇOU O LIVRO HOMÔNIMO “NA MEDIDA DO POSSÍVEL” GRAÇAS AO SUCESSO DO JORNALISTA EM SUA AVENTURAS E DESVENTURAS DO PROGRAMA “BEM ESTAR”.



# PALESTRAS POR QUE É TÃO DIFÍCIL ALCANCAR OBJETIVOS E METAS?

De um jeito bem humorado, o palestrante discute os desafios e mitos da tão difícil – ou nem tanto – missão de alcançar nossos objetivos e estabelecer nossas metas pessoais e profissionais.

## BLOCO 1 – A VIDA É FEITA DE ESCOLHAS! VOCÊ CONFIA NAS SUAS ESCOLHAS OU NÃO SABE ONDE QUER CHEGAR?

- DECISÕES PROFISSIONAIS E PESSOAIS
- SUPERANDO LIMITES
- PLANEJAMENTO E AÇÃO.

## BLOCO 2 – QUAIS SÃO SEUS OBJETIVOS? POR QUE AS PESSOAS ESTÃO MAIS PREOCUPADAS COM OS OBJETIVOS E METAS DO OUTRO AO INVÉS DE DEFINIR OS SEUS?

Aqui, o jornalista também compartilha lições aprendidas ao superar seus desafios nas “experiências” jornalísticas que mudaram sua vida – O Regime Ravena, o case de sua participação na Corrida de São Silvestre, o concurso da “Dança dos Famosos” e o desafio Sobe Rocha na montanha mais alta do mundo.

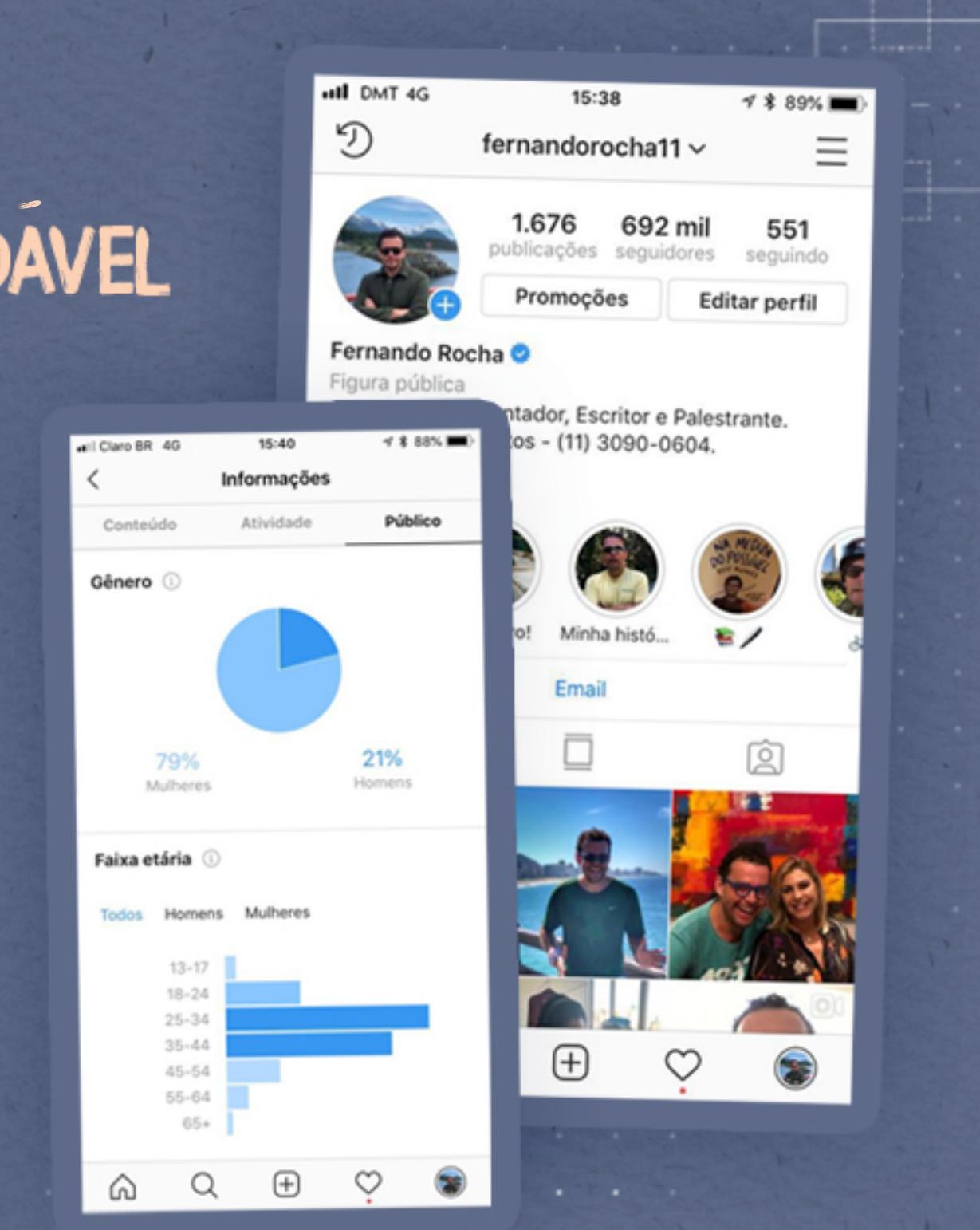
# COM BOM HUMOR E ALEGRIA, FERNANDO ROCHA É ENTUSIASSTA DE UMA VIDA SAUDÁVEL

ELE INSPIRA BRASILEIROS, DIARIAMENTE, QUE O CAMINHO É LONGO, MAS QUE SEMPRE EXISTE UMA MANEIRA DE ALCANÇAR O QUE QUEREMOS.

Atualmente se prepara para superar mais um desafio popular, que será lançado, em breve, na internet.

Narrando sua própria experiência (e abrindo parênteses aqui e ali para contar causos de uma vida movimentada), o apresentador oferece dicas de planejamento e revela o que tem feito para levar a cabo suas metas mais difíceis.

**Com sinceridade e bom humor, Fernando mostra que é possível estar na medida, mesmo que não seja a medida das passarelas.  
O que importa é sentir-se bem. Na medida do possível.**



# CONTATO

DMT PALESTRAS | PALESTRAS@DMTPALESTRAS.COM.BR

SP (11) 3090-0604 | BH (31) 3785-3931  
WWW.DMTPALESTRAS.COM.BR



palestras