



José Rubens D'Elia

Preparação física, saúde e bem estar

José Rubens D'Elia é graduado em Educação Física, pela Faculdade de Educação Física de São Caetano do Sul e Administração de Empresas, pela Fian – Faculdade de Adm. e Negócios. É também Pós-graduado em Fisiologia do Exercício pela Unifesp e em Treinamento Esportivo e Administração Esportiva pela Usp – Universidade de São Paulo. É consultor de atividade Física e Bem-Estar, e consultor esportivo da Equipe Olímpica de Ciclismo.

Foi Preparador Físico, do velejador octacampeão Robert Scheidt e também do velejador Lars Grael, além de preparador físico de equipes e atletas que participaram das Olimpíadas de Los Angeles, Seul, Barcelona, Sidney, Atenas e Pequim.



Qualidade de Vida

Equilíbrio entre Qualidade de Vida pessoal e profissional – Um desafio e uma escolha diária



Saúde

Resultado da prática esportiva: equilíbrio e disposição;