



Dr^a. Carla Botelho Sottovia

IDEA PERSONAL TRAINER INTERNACIONAL DO ANO, 2005

*Dr^a. Sottovia atua como Diretora de Educação do departamento de Personal/Senior Personal Trainer/ Professora Adjunta do famoso “Cooper Aerobic Center” localizado em Dallas, TX, USA. **Nos últimos 22 anos, Dra. Sottovia têm dedicado todo seu tempo profissional em ajudar outros atingirem e melhorarem o seu condicionamento físico, mental, e enfim há encontrarem um equilíbrio de Total Wellness.***

*Dr^a. Sottovia, há ministrado vários cursos para cêntenas de Prôfissionais de Fitness mundialmente incluindo as Américas, Europa, e Àsia. **No ano de 2004, ela foi nômeada pelo Dr. Kenneth Cooper como a “Cooper Embaixatriz no Brasil”.** Também, Dra. Sottovia ficou entre as 3 finalistas para a premiação do Personal Trainer Internacional do Ano, **IDEA** (2003 & 2004).*

Dr^a. Sottovia têm sido um modelo exêmplar em inspirar outros a aprêciarem e seguirem um estilo de vida saudável. Em 1995, Dr^a. Sottovia foi diagnósticada com um problema no coração o quê para muitos teria posto um final ao seu estilo de vida súper ativo como também na sua carreira prôfissional. Ela é uma das poucas paciêntes o qual possui um defibrilador implantado. Mas através da sua atitude positiva e visão de vida, ela não parou suas atividades físicas e continua integralmente inspirar outros no caminho de Total Wellness.

*Dr^a. Sottovia é nativa do Rio de Janeiro, Brasil. Ela possui o bacheralado em Educação Física pela Sunny Brockport University (Nova York, USA, 1985); Mêstrado em Fisiologia do Espôrte pela San Jose State University, USA (1990), e o **Doutorado em Fisiologia do Espôrte pela Texas Woman’s University, USA (2002).***

Dr^a. Sottovia é uma Triatleta ávida e já completou mais de 50 provas incluindo 3 IronMan (Havaii, Alêmanha, e Brasil- 4.5 km de natação, 180km de ciclismo, 42km corrida). Ela também participa de Maratonas tendo completado mais de 16 provas (incluindo Boston em 1990 e 1998). Dra. Sottovia completou sua última IronMan triatlon mais 3 maratonas com o seu defibrilador.

Atualmente, Dr^a. Sottovia esta treinando para a sua quarta IronMan Triatlon.