

# JAMIN THOMPSON

**PRESS KIT**





Jamin Thompson is an actor, who has appeared on a variety of television shows including *Ballers*, *The Rookie*, *The Orville*, and more. He has also written and produced his own digital series, *The Perfect Plan* (2019).

He has been a sponsored athlete for Gifted Nutrition, Reebok, and Wilson, and has starred in national commercials for Nike, Under Armour, ESPN, American Greetings, and more. As a fitness model, he has been featured in *Men's Health*, *Men's Fitness*, *Muscle & Fitness*, *Inside Fitness Magazine* and *Bodybuilding.com*.

As seen in...





## #TEAMTHOMPSON

With well over 1 million blog readers, ebook sales in over 100 countries, and social media followings over 100,000, Jamin Thompson has become one of the most popular and influential social media stars in the fitness world.

His book, *The 6 Pack Secret*, has been sold in over 50 countries and has helped thousands of folks from all walks of life get cut and jacked the healthy way.

# ALLENAMENTO CON KETTLEBELL



**C'è più di un modo per ottenere ciò che si vuole, e c'è più di un modo per costruire muscoli massicci e solidi come la roccia. Inside Fitness rivela, con l'aiuto del famoso modello di fitness Jamin Thompson, come si può sviluppare facilmente forza e massa in quasi ogni gruppo muscolare usando questi nove movimenti con kettlebell.**

DI TIM RIGBY  
FOTO DI JAMIN THOMPSON  
A CURA DI NIEL BACANTA

La scopo della rivista è quello di fornire informazioni riguardanti il bodybuilding e vari argomenti ad esso collegati. Ai gli autori, ed Inside Fitness, ed Terry E. French, ed l'editore dell'edizione italiana "Nutrition Food srl", possono essere ritenuti responsabili per qualsiasi informazione errata o inesatta, indipendentemente dalla verità o meno, contenute in un articolo prima di iniziare un programma di allenamento con i pesi.

**M**olto tempo prima che si affermasse come "realtà di fitness", Jamin Thompson era un atleta di livello internazionale. Nella sua città di Tallahassee, cresce in mano per la prima volta una racchetta da tennis all'età di cinque anni e di lì a poco fece la sua prima lezione. Durante tutta la sua giovinezza, continuò a migliorare nel tennis e alla fine entrò tra i primi cinque giocatori junior degli Stati Uniti. Il suo successo gli offrì l'opportunità di vedere il mondo poiché viaggiava spesso per disputare incontri in luoghi come il Sudamerica, il Giappone e l'Europa. All'età di diciotto anni si collocò molto in alto nelle classifiche mondiali, e l'anno successivo entrò nell'Association of Tennis Professionals (ATP World Tour - i tornei di livello più alto al mondo).

Partinope, non molto tempo dopo, Jamin cominciò a soffrire di una malattia che lo influenzò molto. Gli fu diagnosticato il morbo di Crohn. Come accade a molte persone che sperimentano una tale diagnosi, il disagio e il dolore fisico ebbero un effetto negativo anche nella sua psiche. Dovette interrompere la sua promettente carriera nel tennis e, come si può facilmente immaginare, cadde in uno stato di profonda depressione. Tutta la sua vita - e tutto quello che lo aveva rappresentato fino a quel momento - era cambiato all'improvviso. Cominciò una psicologia per migliorare il suo stato emotivo. fece progressi, seppur lentamente. Alla fine, due anni dopo, riuscì di nuovo a praticare lo sport che amava - ma non come prima. Di certo la sua carriera professionistica era finita.

## DAL TENNIS AL FITNESS

Si dà il caso che sia stata la madre di Jamin a motivarlo considerevolmente a giocare e a tornare a gestire il suo sistema.

"È sempre stata una sportiva appassionata di fitness, e sapeva che avevo molte potenzialità in questo settore", dice Jamin. "Mi piaceva molto anche leggere le riviste di fitness, i miei idoli erano Ronnie Coleman e Arnold. Però, giocando

il tennis, avevo un fisico del tutto diverso da quello del bodybuilder agonista".

Diverso davvero. Al tempo in cui gareggiava nel tennis, Jamin pesava 70-72 kg, ossia circa 30 kg meno di quanto pesa ora come atleta di fitness. Anche senza il tennis è diventato un uomo dinamico e di successo. Inizialmente si è iscritto alla University of Miami, poi ha conseguito una laurea di primo grado presso la Clemson University nella Carolina del Sud. È passato a una scuola di specializzazione, The Citadel di Charleston, Carolina del Sud, e ha conseguito un master MBA mentre lavorava come viceallenatore della squadra di tennis dell'università.

## USARE QUELLO CHE FUNZIONA DI PIÙ

Attualmente, però, Jamin è completamente dedicato al fitness: esegue esercizi, segue una dieta rigorosa e vive stile di vita sano, e lavora come allenatore. Ha scritto molti e-book, incluso il popolare *The 6 Pack Secret*. Offrendo consulenze di allenamento online, sta progettando di creare in un prossimo futuro una videoteca online e di assumere anche altri allenatori.

"Avendo sofferto molto a causa del morbo di Crohn, per me è importantissimo ottimizzare la salute intestinale", dice Jamin. "Quando non si è in grado di assorbire nutrienti importanti e il sistema digerente non funziona bene, si imparano dei modi per aggirare il problema. In realtà, online c'è una grande comunità di atleti di fitness che soffrono di questa malattia, però la cosa tende a passare inosservata".

Gli integratori che assume Jamin differiscono molto da quelli che assume l'atleta di fitness nella media. Integratori come la L-glutamina sono importanti perché aiutano a garantire il risvolgimento dello stomaco. Jamin assume anche molti probiotici, oltre a BCAA e proteine del siero. "Quando voglio ottenere addominali ultra-definiti, non uso la dieta di moda IIFYM ("If It Fits Your Macros)", dice Jamin. "Mangio correttamente nel 90% dei miei pasti, concedendomi magari un pasto d'evacuazione al mese. Mi basta "fare uccocchiate" al cibi se hanno un aspetto salubre, è meglio".



With over 100K social media followers across multiple platforms, Jamin creates and delivers original streaming content (film, television, and new media) for fans all over the world.



KEEP

ATTENTION

MCC

The Rookie  
Manhunt - S1 E15





“Be Legendary” - Jamin has created viral video & blog content that has generated over 1 million views and counting.







## ACTOR / ATHLETE / ARTIST

A professional performer since age 5, Jamin's resume is diverse, ranging from playing the piano and violin at the Meyerhoff Symphony Hall, touring as a professional tennis player on the ATP Tour, to working on film and TV projects as an actor, writer and producer.

Jamin graduated from Clemson University with a BS in Economics and received his MBA from The Citadel, Military College of South Carolina.

# THE PERFECT PLAN

DIGITAL SERIES



LOGLINE: 3 FRIENDS. 3,827 PROBLEMS. 1 PLAN

SYNOPSIS: WHEN 3 FRIENDS FALL BEHIND IN BELLS & RENT, THEY GET CAUGHT UP IN A DRAMATIC TALE THAT LEAVES THEM RUNNING FROM DANGEROUS GANG LORDS, ANGRY LANDLORDS, AND CROOKED COPS. THE ONLY WAY OUT IS TO COME UP WITH THE PERFECT PLAN

REFERENCE: FRIDAY, MARTIN, THE WIRE

EPISODES: 8

LENGTH: 6-15 MINUTES

GENRE: COMEDY, DRAMA

LANGUAGE: ENGLISH

STYLE: SINGLE CAMERA

PLATFORM: SHORT FORM DIGITAL CONTENT

WEBSITE: THEPERFECTPLAN.TV

## #THEPERFECTPLAN

*“We are so proud to have had the opportunity to work with Barry Brewer and Just Believe to create a great series that will appeal to audiences around the world,”* said Jamin Thompson, Executive Producer, Swolehead Entertainment.

*“A rich comedy with elements of mystery and high drama will be a great adventure for our audience, and we are incredibly excited to share it with everyone real soon.”*

ThePerfectPlan.TV

#### KEY DEMOGRAPHICS

Adults 21-45  
United States, South America, Europe  
Gen X, Millennials  
African American, Latino  
Entertainment Aficionados, Phone & Tablet Users

#### CONTACT

Jamin Thompson  
info@JaminThompson.com

Barry Brewer  
barrybrewerjr@gmail.com



“Jamin Thompson and Swolehead  
Entertainment Launch New Original  
TV Series The Perfect Plan”

Learn More At:  
[ThePerfectPlan.TV](http://ThePerfectPlan.TV)

The Underworld  
Earth Mother



# SOCIAL REACH



100,000 TOTAL REACH



57,000



20,000



17,000



1,000

## DEMOGRAPHICS

### Gender (i)

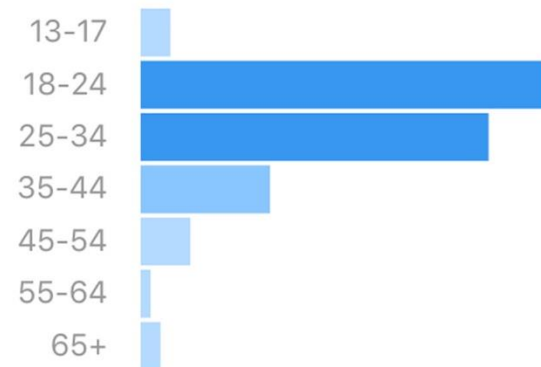


37%  
Women

63%  
Men

### Age Range (i)

All Men Women





CONTACT

[info@JaminThompson.com](mailto:info@JaminThompson.com)

[michael@sluagency.com](mailto:michael@sluagency.com)

(323) 654-6555