



**PARA MULHERES QUE TÊM OU TIVERAM
RECENTEMENTE CANCRO DA MAMA.**

**FAÇA EXERCÍCIO SUPERVISIONADO E TENHA
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL.**

INSCREVA-SE! WWW.GCP.PT

MELHORE A SUA QUALIDADE DE VIDA!



INSCREVA-SE!

Programa CANCRO DA MAMA

PORQUE NOS PREOCUPAMOS CONSIGO,
DESENVOLVEMOS UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR
EM QUE A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO
E A PRÁTICA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
CONSTITUEM FACTORES FUNDAMENTAIS
NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA.

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, Nº 1 • 1250 - 111 LISBOA
T: (+351) 213 841 580 • F: (+351) 213 841 589
EXERCICIOESAUDE@GCP.PT ✉ [GINASIOCLUBEPORTUGUES](https://www.facebook.com/GINASIOCLUBEPORTUGUES) f @

A QUEM SE DESTINA?

- Pessoas com cancro da mama ou que tiveram esta doença nos 5 anos anteriores.

OBJECTIVOS

- **AUMENTO DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA**
- **DIMINUIÇÃO DA FADIGA ASSOCIADA AOS TRATAMENTOS PARA O CANCRO**
- **AUMENTO DA DENSIDADE MINERAL ÓSSEA**
- **MELHORIA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, DIMINUIÇÃO DA MASSA GORDA E AUMENTO OU MANUTENÇÃO DA MASSA MUSCULAR**
- **DIMINUIÇÃO DA SENSACÃO DE DOR**
- **MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**
- **MELHORIA DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO**

COMO ESTÁ ESTRUTURADO?

- **Avaliações Físicas** que avaliam a composição corporal, estratificação de factores de risco de doenças cardiovasculares, avaliação da capacidade cardiorrespiratória e avaliação postural e funcional;
- **Sessões de Exercício Físico supervisionadas**, individuais ou em pequeno grupo, por um profissional de exercício qualificado, garantindo uma prática eficaz e segura;
- **Aulas em pequeno grupo** específicas para esta população;
- **Acompanhamento nutricional** ao longo de todo o programa.

Para mais informações:
EXERCICIOESAUDE@GCP.PT

**VENHA
TREINAR
CONNOSCO!**

O GCP POSSUI UMA EQUIPA DE PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA O ENQUADRAR NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.