



É PORTADOR DE PRÉ-DIABETES, DIABETES TIPO 1 OU DIABETES TIPO 2?

VENHA TREINAR CONNOSCO!



PORQUE NOS PREOCUPAMOS CONSIGO,

APRESENTAMOS ESTE PROGRAMA, EM QUE A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO E A PRÁTICA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, REPRESENTAM ESTRATÉGIAS DE DESTAQUE PARA A MELHORIA DO SEU BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA.

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, № 1 · 1250 - 111 LISBOA T: (+351) 213 841 580 · F: (+351) 213 841 589 EXERCICIOESAUDE@GCP.PT GINASIOCLUBEPORTUGUES ¶©

A QUEM SE DESTINA?

 Pessoas com pré-diabetes, Diabetes tipo 1 ou Diabetes tipo 2 ou com factores de risco que predisponham a esta doença.

MELHORAR A SENSIBILIDADE À INSULINA

OBJECTIVOS

MELHORAR A CAPACIDADE **CARDIORRESPIRATÓRIA**

MELHORAR

A COMPOSIÇÃO

CORPORAL

VENHA TREINAR CONNOSCO!

AUMENTAR O HDL E DIMINUIR OS TRIGLICÉRIDOS **CIRCULANTES**

COMO ESTÁ ESTRUTURADO?

- Avaliações Físicas que avaliam a composição corporal através de uma bioimpedância multifrequência, estratificação de factores de risco de doenças cardiovasculares, avaliação da capacidade cardiorrespiratória e avaliação postural e funcional:
- Prescrição de Exercício Físico adequado às necessidades e objectivos de cada participante;

REDUZIR A HEMOGLOBINA **GLICADA**

MELHORAR

A QUALIDADE

DE VIDA

• Sessões de Exercício supervisionadas, individuais ou em pequeno grupo, que visam aumentar a aprendizagem da parte do Sócio tornando-o mais autónomo na Sala de Exercício e promovem a segurança durante o processo de treino;

Acompanhamento nutricional com vista à melhoria da composição corporal e controlo de factores de risco;

Aconselhamento e utilização de técnicas de modificação comportamental ao longo de todo o programa.

Para mais informações:

EXERCICIOESAUDE@GCP.PT

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