



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



**INSCREVA-SE!**

# Programa de **GESTÃO E CONTROLO DE PESO**

**PORQUE NOS PREOCUPAMOS CONSIGO,**  
CRIAMOS ESTE PROGRAMA, NO QUAL PROMOVEMOS  
UMA ABOARDAGEM INTEGRADA E MULTIDISCIPLINADA  
EM QUE O EXERCÍCIO FÍSICO E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL  
REPRESENTAM ESTRATÉGIAS DE DESTAQUE, DEVIDAMENTE  
ENQUADRADAS DE ACORDO COM O PERFIL  
INDIVIDUAL DE CADA SÓCIO.

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, Nº 1 · 1250 - 111 LISBOA  
T: (+351) 213 841 580 · F: (+351) 213 841 589  
INFO@GCP.PT ✉ GINASIOCLUBEPORTUGUES 📱📷 WWW.GCP.PT

# OBJECTIVOS

- *Melhoria da aptidão física em geral e a redução da percentagem de massa gorda em particular.*
- *Promoção da autonomia para manutenção do peso perdido.*

## A QUEM SE DESTINA?

*Todas as pessoas que desejam reduzir a sua percentagem de gordura corporal, melhorar a aptidão física e melhorar a sua saúde e a qualidade de vida.*

*As pessoas com excesso de peso ou obesidade beneficiam especialmente deste programa, uma vez que estas condições são consideradas factor de risco cardiovascular, metabólico e ortopédico.*

## COMO O GCP O AJUDA A PERDER PESO?



### 1. Avaliação

- a. da composição corporal*
- b. actividade física*
- c. condição física*
- d. postural e funcional*
- e. nutricional*

### 2. Acompanhamento individualizado em:

- a. Exercício*
- b. Nutrição*

### 3. Definição de objetivos

### 4. Equipa multidisciplinar

### 5. Promoção da autonomia para manutenção do peso perdido:

- a. Aprender a ser activo*
- b. Receitas Saudáveis*
- c. Leitura de rótulos*
- d. Motivação*

### 6. Elevada retenção

**NINGUÉM O PODERÁ FAZER POR SI... MAS O GCP PODE AJUDÁ-LO!**